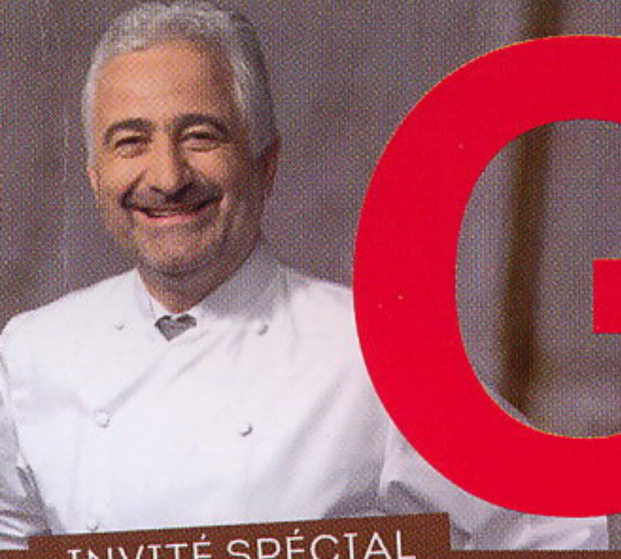
15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

Gourmand



INVITÉ SPÉCIAL
Guy Savoy

SPÉCIAL CUISINE AU FROMAGE

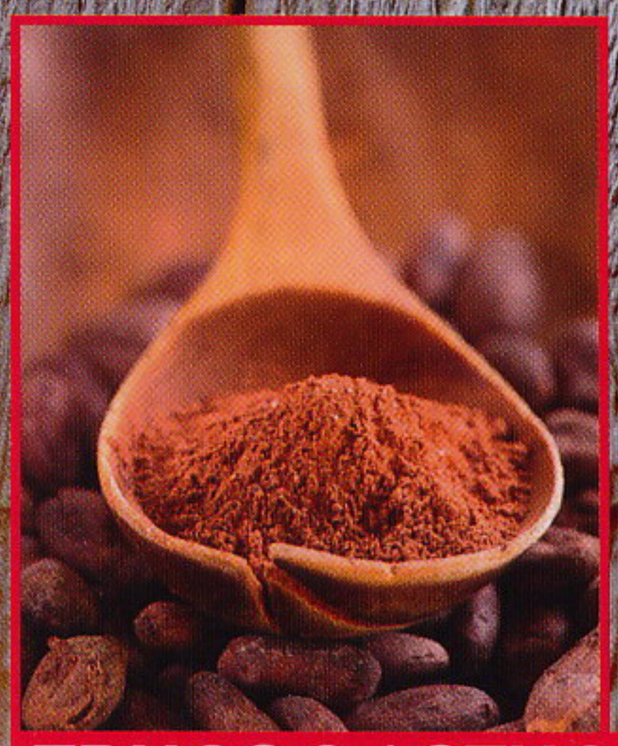
Ça va croustiller !

Les bons petits plats gratinés

- 2 semaines de **menus** gourmands

DÉCOUVERTE

Les meilleures sauces du monde



TRUCS & ASTUCES

Le chocolat
Trop facile à cuisiner !

SOS J'AI PAS D'IDÉES

15 recettes originales aux lentilles, fèves...

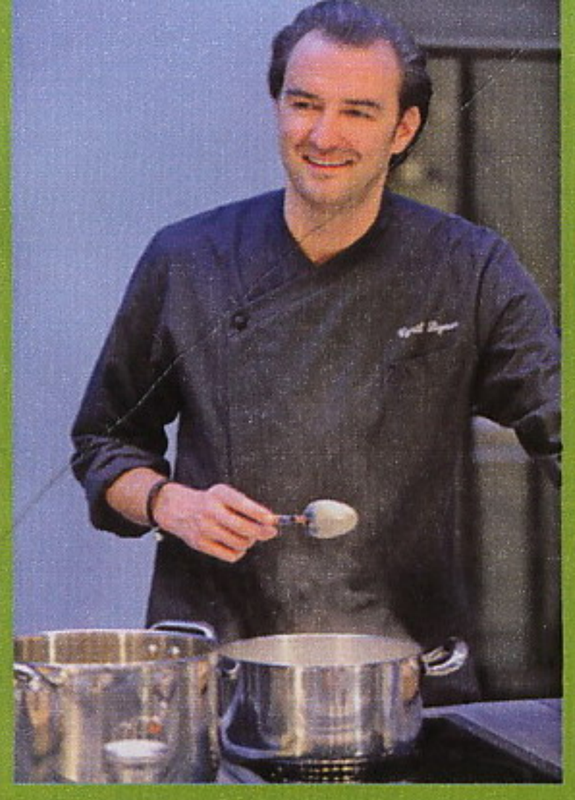
Du 31/10 au 13/11/2013
N° 279 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

Kinder Country.

Le Kinder des mamans d'aujourd'hui.

Parce que les mamans ont des journées bien remplies, un petit coup de pouce est souvent le bienvenu. Alors faites-vous plaisir avec Kinder Country : une recette unique avec des céréales soufflées croustillantes, du lait et du bon chocolat Kinder.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR



Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DES...

Röstis au chèvre

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN PAR FOURNÉE

Le plus de Cyril Lignac

Une variante gourmande à cette recette consiste à acheter du foin que vous mettez au fond d'une grande cocotte en fonte. Ensuite mettez-y le feu et quand ça fume bien, éteignez. Prenez votre fromage de chèvre que vous posez dans la cocotte et recouvrez d'un couvercle quelques minutes. On obtient un fromage délicatement fumé que vous poserez sur votre rösti.

Ingrédients

• 6 belles pommes de terre type bintje • 1 oignon • 1 fromage de chèvre sec type crottin • 1 œuf • 2 c. à soupe de farine • huile • sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre. Rincez-les et séchez-les. Râpez-les et pressez-les entre les mains afin d'éliminer leur eau. Pelez et émincez l'oignon. Râpez le fromage de chèvre.

2. Placez les pommes de terre, l'oignon, le chèvre dans un saladier, ajoutez l'œuf entier, la farine, salez, poivrez et mélangez.

3. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle. Formez des petits tas (2 cuillerées à soupe de la préparation) et aplatissez-les avec le dos de la cuillère.

4. Faites-les cuire 5 minutes sur chaque face jusqu'à ce que les röstis soient dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant et recouvrez-les d'une feuille de papier aluminium pour les maintenir chaud. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Servez chaud.

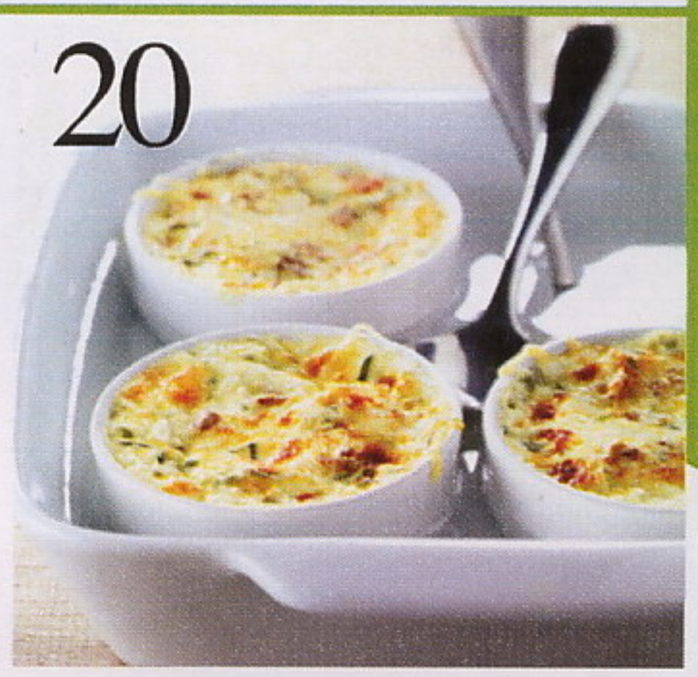
LE MOT DE LA RÉDAC

Oui, c'est vrai, l'hiver qui s'annonce n'est pas la saison préférée de la rédaction (ni la vôtre certainement !). Oui il va commencer à faire froid, on va ressortir les écharpes et les gants... OUI MAIS... S'il y a quelque chose d'enthousiasmant avec l'arrivée des jours plus courts, pluvieux et venteux, c'est le retour de la bonne cuisine au fromage qui file, des gratins crousti-moelleux qui calment les fringales et rassasient les estomacs affamés. À nous, soufflés, tartiflettes, raclettes, gratins dauphinois et autres délices réconfortants. En fait... Vive l'hiver !

Dany Duran,
rédactrice en chef

Et surtout n'oubliez pas d'aller faire un tour sur notre tout nouveau site : gourmand.viepratique.fr pour un max d'astuces, de recettes et de bonnes idées de menus pour la semaine...

sommaire
N° 279 du 31 octobre au 13 novembre



3 Cyril Lignac cuisine pour vous !
Cette quinzaine, notre chef Cyril Lignac vous a concocté des röstis au chèvre

6 News
Pêle-mêle, Agenda, communauté des gourmands

11 Tentation de saison
Le marché de Cyril Lignac
Les produits et les recettes de saison : les lentilles, le topinambour, le haddock, le lapin

18 Shopping
Voyages culinaires : Paris Pékin Tokyo

20 DOSSIER RECETTES
Ça va croustiller !
SPÉCIAL GRATINS ET CUISINE AU FROMAGE

49 15 jours de coaching en cuisine
50 Invité spécial : **Guy Savoy**
58 Le coin des enfants : **Ils cuisinent des nuggets**
60 Grand test de goût : **les fromages en tranches**
62 La santé dans mon assiette : **Intolérance au gluten, mode ou réalité ?**

65 15 jours d'idées gourmandes
66 **Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines**
80 15 trucs et astuces... **avec le chocolat en cuisine**
84 15 recettes à improviser... **avec les céréales et légumes secs**
86 15 produits tout nouveaux tout bons, à dénicher dans les rayons

89 L'INDEX DES RECETTES

91 Évasion gourmande
92 La découverte de la quinzaine : **les meilleures sauces du monde**
97 Le tour de France des terroirs : **l'Alsace et les 8 fiches recettes à conserver**

Ce numéro comporte un encart Hagen Grote de 20 pages en dos du magazine, uniquement sur les exemplaires abonnés

Note d'information destinée aux abonnés
Vous recevez tous les 15 jours votre magazine à votre domicile.
Nous vous informons que les prélèvements effectués sur votre compte se feront désormais selon la norme européenne SEPA.
Il y aura continuité juridique de l'autorisation de prélèvements en vigueur et vous n'aurez aucune démarche à faire.
Un identifiant personnalisé (RUM) vous sera communiqué sur le film d'emballage de votre revue.

Pour vous **abonner,** rendez-vous en **page 59** ou sur **www.pgpshop.fr**

www.legaulois.fr

le Gaulois

100 % français

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

La Belle Escalope Le Gaulois, c'est une escalope taillée au cœur de filets sélectionnés. Ni trop fine, ni trop épaisse, elle vous assure une cuisson homogène et un moelleux incomparable.

1 € de réduction immédiate

pour l'achat d'1 barquette de La Belle Escalope de Poulet ou de Dinde ou de Canard Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2014. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

● Traitement ScanCoupon ●

2915590573110

News pêle-mêle

FOOD ART : musclor en caramel salé

La jeunesse éternelle, le culte du corps, la quête de la richesse, voilà les thèmes explorés par Colas Claisse et Séraphim Ranson, membres du collectif d'artistes Nøne Futbol Club. Après un premier prix reçu au Salon d'art contemporain de Montrouge, les deux artistes ont récemment exposé au Palais des Beaux-Arts, de Paris, un immense body-builder tout en caramel beurre salé, à voir en modèle réduit à la Republic Gallery (Republicgallery.fr). Nom de la sculpture éphémère : « Stay Hungry. »

UN PARFUM AU BON PAIN

Pour militer contre les régimes trop stricts, la fédération des boulangers anglais vient de lancer un premier parfum aux odeurs... de pain frais grillé. Baptisée « Eau de toast », la fragrance est d'abord un gros coup de communication, destinée à rappeler que le pain ne fait pas grossir s'il est consommé de façon équilibrée, et qu'il est aussi très mauvais de sauter les petits déjeuner. Plus d'infos sur Bakersfederation.org.uk

INSOLITE : les tongs de Christophe Michalak

Christophe Michalak vient d'ouvrir son école de pâtisserie à Paris. Des cours pour devenir un pro du macaron, de la religieuse au caramel, de la meringue... Et un corner épicerie avec quelques créations bien régressives : des tongs, des cassettes vidéo, audio, des pâtes à tartiner... Infos sur Michalakmasterclass.com

LE LAIT, C'EST GLAMOUR

Voici le calendrier le plus gourmand de l'année. Le photographe Jaroslav Wieczorkiewicz rhabille les pin-up des années 60 avec des tenues en lait. Des robes liquides, retouchées numériquement, qui en mettent plein la vue. Calendrier « Milky pin-up ». Infos sur Aurumlight.com

LA BONNE IDÉE

Personne n'y avait pensé, Séverine Réquillart a eu la bonne idée : créer des magnets reprenant des recettes de cuisine sucrées ou salées, le tableau des conversions centilitres, décilitres, les règles de cuisson d'un œuf, etc. À coller sur le frigo. À partir de 5 € sur Lulucreation.com

www.legaulois.fr

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

Les confits Le Gaulois, ce sont les morceaux les plus gourmands, soigneusement sélectionnés et cuisinés pendant plus de 4 heures dans la graisse de canard, dans le respect des Traditions.

1€ de réduction immédiate

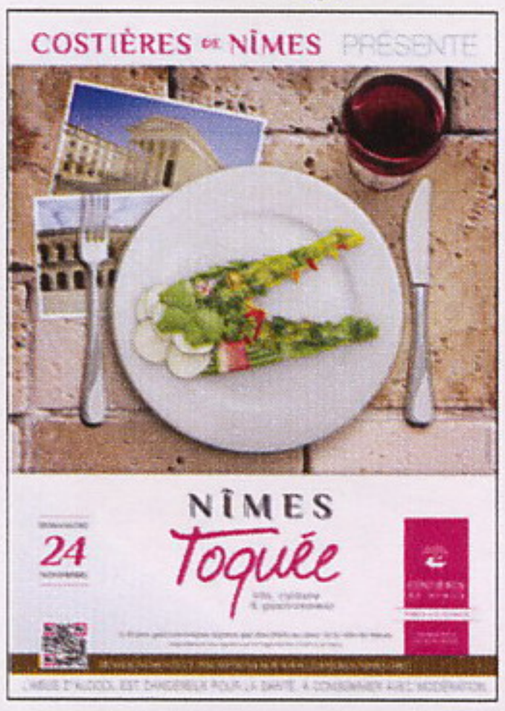
pour l'achat d'1 boîte de Gésiers de Canard ou de Gésiers de Volaille ou de Foies de Volaille ou de Sot-l'y-laisse ou de Ma Salade Gourmande ou de Ma Salade DUO Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2014. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

● Traitement ScanCoupon ●

29119899552222

News agenda

Par Michèle Vaillant



Le 24 novembre à Nîmes (30)

Nîmes Toquée

Balade dans les ruelles de Nîmes, avec dégustations de vins, haltes gastronomiques et menus concoctés par les chefs de grands établissements locaux (Au plaisir des Halles, Le Lisita, L'Imprévu, Vincent Croizart, Wine Bar). Une journée gourmande organisée par les vignerons des costières-de-nîmes au cours de laquelle ils ne manqueront pas de partager leur passion et savoir-faire.
www.costieres-nimes.org

Le 14 novembre à Léognan (33)

Œnofolie N° 6

Rencontre exceptionnelle du meilleur de la gastronomie autour du caviar, de l'huître et des crus de la propriété. Ce sera l'occasion de rencontrer et d'échanger avec les professionnels présents, comme Joël Dupuch, ostréiculteur et producteur des huîtres des Parcs de l'Impératrice, ou Laurent Morin de la société French Caviar, ou encore Bruno Lemoine, directeur général et vinificateur du Château Larrivet Haut-Brion.
Événement gratuit au Château Larrivet Haut-Brion exclusivement sur inscription sur www.larrivethautbrion.fr

Du 9 au 17 novembre à Paris (XIIe)

Salon Bio Marjolaine

Le plus ancien et le plus grand salon de France consacré au bio et à l'écologie réunira pour sa 38e édition 550 exposants. Cette année, les plantes sauvages sont à l'honneur avec des cours de gastronomie sauvage ou comment cuisiner orties, cynorrhodons, châtaignes, prunelles, champignons...
www.salon-marjolaine.com

Du 15 au 17 novembre à Paris (XVe)

Salon Saveurs des plaisirs gourmands

Le salon met à l'honneur sept événements conviviaux : la fête d'anniversaire, le menu de mariage, le tea time, le brunch du dimanche, le dîner de la Saint-Sylvestre, le tête-à-tête amoureux et la soirée entre amis. Autant de raisons pour venir déguster les spécialités gastronomiques !
Porte de Versailles Pavillon 7.2.
www.salon-saveurs.com

ON EST TOUS FOUS DU PORC FRANÇAIS !

L'excellence du porc français n'est pas due au hasard : il est né et élevé en France, dans des élevages appartenant à des femmes et des hommes attentifs à leurs animaux, soucieux de garantir de bonnes conditions sanitaires ainsi qu'une parfaite traçabilité de la ferme à l'assiette. Grâce au logo VPF, apprenez à reconnaître les charcuteries qui vous garantissent une viande de porc d'origine française.

MILLE-FEUILLE
DE JAMBON CUIT ET SEC,
LÉGUMES GRILLÉS

www.leporc.com

INAPORC
LES PROFESSIONNELS DE LA FILIÈRE PORCINE FRANÇAISE

PUBLICIS ACTIV - RCS Paris B 337934483 - Crédit photo : Markus Mueller - 032167

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Communauté des Gourmands

CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS

Le site du Gourmand est en ligne, le site de la cuisine simple, rapide et pas chère !

À l'adresse **gourmand.viepratique.fr** découvrez des centaines de recettes classées par ingrédients, des astuces, des nouveautés, des idées de menus pour la semaine... Le complément indispensable de votre magazine papier.

Tous les 15 jours, nous publierons vos commentaires, alors n'hésitez pas à nous faire parvenir témoignages et remarques par mail : **redactiongourmand@gmail.com** ou à les laisser sur notre page Facebook : **Gourmand Magazine**

LA RECETTE LA MIEUX NOTÉE PAR LES INTERNAUTES

Vous l'avez adorée sur le site, la voici pour vous, en exclusivité, sur le magazine !

Pommes à la grivette

POUR 6 PERSONNES

- PRÉPARATION 10 MIN

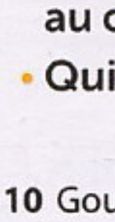
- **6 pommes**
- **1 l de lait ribot (petit lait)**
- **5 c. à soupe de sucre en poudre**

1. **Versez** le lait ribot bien froid dans un saladier.
2. **Lavez** les pommes, retirez cœur et pépins, puis émincez-les en fins bâtonnets sans les peler. Mettez-les au fur et à mesure dans le lait ribot en mélangeant bien pour les empêcher de s'oxyder.
3. **Saupoudrez** de sucre, mélangez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/fruits/pommes-a-la-grivette-23542.html

Encore + de recettes sur **gourmand.viepratique.fr**

BON À SAVOIR : Le lait ribot (appelé aussi babeurre) est commercialisé sous la marque Paysan breton et depuis peu disponible dans de nombreuses grandes enseignes. On peut le remplacer dans une recette par 12,5 cl de lait auquel vous ajouterez 2 c. à café de jus de citron ou de vinaigre blanc. Laissez reposer à température ambiante 15 minutes, mélangez, et c'est prêt à être utilisé.



VOS ASTUCES c'est malin !

Difficile de cuire un œuf coque parfaitement ? Retrouvez nos astuces pour une cuisson tip top sur notre site **gourmand.viepratique.fr** à la rubrique astuce coaching !

À COURT D'IDÉES POUR CUISINER EN RENTRANT DU BOULOT ?

Retrouvez 10 recettes de saison qui affoleront vos papilles !
Au menu de cette quinzaine :

En entrée

- **Foie gras aux pommes de terre rissolées**
- **Cake au miel et gorgonzola**
- **Velouté de carotte au cumin**
- **Quiche aux poireaux**

En plat

- **Poulet rôti à l'ail et aux pommes de terre**
- **Paupiettes de veau rôties**
- **Crumble de saumon aux poireaux**

En accompagnement

- **Parmentier aux patates douces**

En dessert

- **Oreillettes**
- **Mousse au chocolat et aux poires**

Lu sur la page Facebook

Merci pour vos posts, courriers et commentaires ! Rejoignez la communauté des Gourmands sur Facebook : **gourmandmagazine**

Il est très chouette, comme me dit ma fille !!!
Perrine Balloy Deprick

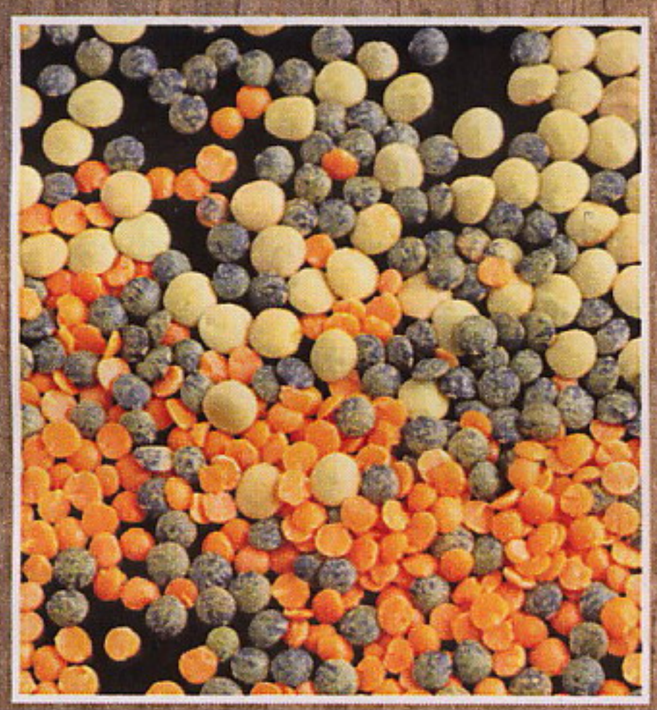
Je l'ai déjà et, perso, c'est l'un de mes préférés !!!
Céline Lackner

On a déjà testé des recettes miam miam, extra, par contre je souligne une erreur sur la recette des poires pochées p 33 : on fait quoi des 40 cl de crème anglaise ?
Peggy C.

En effet, Peggy, il y a erreur dans la recette. La crème anglaise peut être une idée accompagnement avec cette poire pochée au chocolat. Rien de tel qu'une crème anglaise maison : faites chauffer 50 cl de lait avec une gousse de vanille et laissez infuser. Dans un saladier, mélangez 4 jaunes d'œufs 100 g de sucre. Battez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait bouillant dans le mélange œufs sucre et remettez dans une casserole. Faites cuire jusqu'à ce que mélange épaississe et nappe la cuillère.

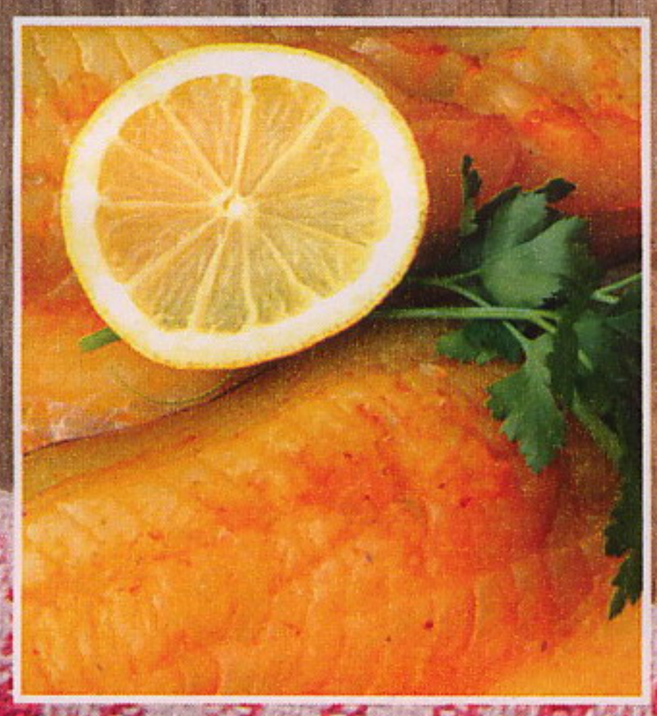
Par Anaïs Dupouy

LE MARCHÉ DE CYRIL LIGNAC



Lentilles

Topinambour



Haddock

Lapin

Lentilles, l'or vert de l'assiette

Originaires du Moyen Orient, les lentilles sont cultivées depuis l'antiquité. Les deux variétés françaises les plus connues sont la lentille du Berry, qui bénéficie d'un label de qualité, et la lentille verte du Puy, qui bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée.

Saison : **toute l'année**

Bien les acheter

Il est courant de les acheter en conserve, nature ou cuisinées. Pourtant, elles sont aussi disponibles sèches, en sachet ou en vrac. Il faut les choisir propres, lisses et sans taches. Plus besoin d'enlever les éventuels petits cailloux, elles en sont maintenant débarrassées !

Atout santé

En tant que légumineuse, la lentille est très pauvre en graisse. Sa légèreté ne la prive pas de glucides complexes, qui ont un pouvoir très rassasiant, et de fer, qui apporte toute l'énergie nécessaire pour la journée. 100 g de lentilles apportent 89 kcal. Sa richesse en protéines végétales en fait un aliment phare pour les végétariens. Ses apports en fibre aident à réguler le transit.

Multicolore

Chaque variété de lentille a sa propre couleur. La plus répandue en France est la verte. Les blondes sont les plus grosses. Moins savoureuse, elle n'est pas produite en France. Les lentilles brunes sont petites et peu connues. On en retrouve en Champagne, où elles portent le nom de lentillon. Quant aux lentilles corail, elles sont principalement cultivées en Inde et Extrême-Orient. Elles sont peu goûteuses mais se cuisent facilement.

Conservation

Les lentilles sèches vendues en vrac et en sachet peuvent être conservées très longtemps. Dans un récipient hermétiquement fermé, entreposé à l'abri de la lumière et de l'humidité, elles se conservent plusieurs mois, voire un an. Cependant, au fil des mois, les lentilles perdent en saveur.

Comment les préparer

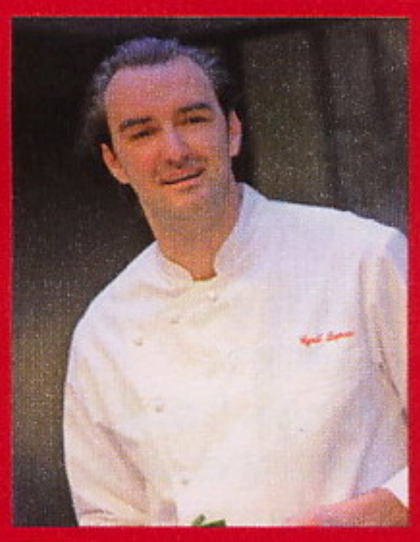
Faites prendre un bain aux lentilles sèches avant cuisson ! L'idéal est de les faire tremper toute une nuit dans de l'eau puis de les rincer pour les cuisiner. Seule la verte du Puy-en-Velay, non farineuse, peut être cuisinée sans trempage. Ensuite, il faut les faire cuire dans trois fois leur volume d'eau. Il est possible d'opter pour l'autocuiseur ou la cuisson pilaf.

Soupe de lentilles

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 45 MIN

• 4 tranches de bacon • 250 g de lentilles vertes • 2 pommes de terre • 1 oignon • 1 carotte • 1 branche de céleri • sel et poivre

1. Pelez les carottes et les oignons et coupez-les en petits dés. Lavez et émincez le céleri.
2. Lavez les lentilles, et versez-les dans une casserole, ajoutez les carottes, l'oignon et le céleri. Salez et poivrez. Ajoutez 1 litre d'eau et portez à l'ébullition. Réduisez le feu, et laissez cuire 45 minutes.
3. Au moment de servir, faites revenir les tranches de bacon. Répartissez la soupe dans des bols, ajoutez des morceaux de bacon et parsemez de persil ciselé. Servez sans attendre.



4 idées recette de **notre chef**

1 En salade
Faites cuire vos lentilles et, dans un saladier, mélangez-les avec une vinaigrette. Au moment de servir ajoutez 1 œuf mollet sur chaque assiette de salade.

2 En velouté
Une fois vos lentilles cuites, mixez-les avec un peu de bouillon de légumes. Ajoutez des lardons, des pignons de pin, des éclats de noisette et une poêlée de champignons.

3 Classique
C'est une des meilleures recettes traditionnelles et elle consiste à associer du petit salé avec des lentilles.

4 En purée
Mixez les lentilles déjà cuites et détendez cette purée en ajoutant de la crème sans lésiner et un peu de cumin. Servez avec un poisson.

SON PRIX
Environ **3,50 €** le **kilo.**

LA MINUTE DU CAVISTE
NICOLAS

Nicolas S.A. au capital de 1 921 152 € RCS Créteil B 312066 238

Déguster un vin, c'est avant tout une question de plaisir. C'est apprendre à déceler des sensations nouvelles, à identifier des arômes et des saveurs, bref, c'est apprécier un vin dans sa globalité et ses finesses.

Nicolas vous propose d'apprendre en vidéo à **accompagner, servir et déguster le vin.**

Retrouvez les conseils de Sophie et Vincent dans **les épisodes de « La Minute du Caviste Nicolas »** sur www.nicolas.com.

Pour en savoir plus, flashez ce QR code.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

Topinambour, l'artichaut de Jérusalem

Aussi appelé « truffe du Canada » ou « poire de terre », le topinambour est un légume ancien qui retrouve peu à peu l'estime des consommateurs.

SON PRIX
Environ **3 €** le **kilo.**

Saison : **d'octobre à janvier**

Nutrition

Ce légume ancien est riche en fructanes. Ces glucides sont bénéfiques pour la santé car ils équilibrent la flore intestinale en contribuant au développement des bifidobactéries. Ce sont de bonnes bactéries qui aident à la digestion.

Le préparer

Il se mange chaud ou froid. Mais jamais cru. Le topinambour accepte tous les modes de cuisson. Vapeur, poêle, four... tout lui convient ! Il peut être mangé en salade, en gratin, en purée ou en flan. Il constitue aussi un bon dessert grâce à son goût de noisette. Pour cela, il faut le préparer en papillote et l'agrémenter de fruits ou d'épices.

Le conserver

Le topinambour ne se conserve pas longtemps. Il doit être rapidement cuisiné afin de ne pas perdre ses saveurs. Il est conseillé de le conserver au réfrigérateur, sans lavage, dans un torchon placé dans le bac à légumes. Pour le congeler, il est préférable de le laver, de l'éplucher et de le sécher.

Le choisir

Sa peau doit être jaune, rouge ou violette, tendue et non plissée. Plus il est lisse, plus il est facile à éplucher. Optez donc pour ceux ayant une forme bien régulière.

Tatin de topinambours au gingembre

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 35 MIN

- **800 g de topinambours**
- **1 jus de citron**
- **1 pâton de pâte feuilletée**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de thym**
- **1 c. à café de gingembre en poudre**
- **sel et poivre**

1. Épluchez les topinambours, mettez dans de l'eau froide avec le jus de citron afin qu'ils ne noircissent pas. Coupez-les en tranches. Mettez-les dans un cuit-vapeur, salez, poivrez et faites-les cuire pendant 15 minutes. **2. Préchauffez** le four 210 °C (th. 7). **3. Étalez** la pâte feuilletée sur le plan de travail fariné, découpez 6 disques un peu plus grand que le diamètre d'un moule à tartelette. **4. Versez** un filet d'huile d'olive dans le fond de 6 moules à tartelette et répartissez-y les tranches de topinambour, salez et poivrez. Saupoudrez de thym et de gingembre. Recouvrez d'un disque de pâte et rentrez les bords à l'intérieur du moule. Piquez la pâte avec une fourchette. Enfournez pour 20 minutes. **5. Sortez** les moules du four. Démoulez les tatins en posant une petite assiette sur les moules et en retournez d'un seul coup. Servez aussitôt.

Haddock, le poisson, pas le capitaine !

C'est le nom donné à l'églefin lorsqu'il est fumé et qui appartient à la famille du cabillaud.

Le choisir

Les filets de haddock doivent être blond orangé et sans trace de dessèchement. Leur couleur n'est pas due au fumage mais au rocou, un colorant naturel. Il faut s'assurer que le mot « églefin » figure sur l'étiquette. Seul ce poisson peut bénéficier de l'appellation haddock lorsqu'il est fumé.

Le dessaler

Il est possible de retirer un peu de son sel en le faisant tremper dans du lait froid, pendant au moins 1 heure.

SON PRIX
Environ **35 €** le **kilo.**

Saison : **toute l'année**

Le + santé

Le haddock est riche en vitamines B et PP. Mais aussi en protéines. Il en contient suffisamment pour égaler la viande. Il contient moins de 1 % de lipides, ce qui en fait un aliment très maigre (80 kcal pour 100 g). Cependant, son fumage en fait un aliment très salé. Il n'est donc pas recommandé pour les personnes souffrant d'hypertension.

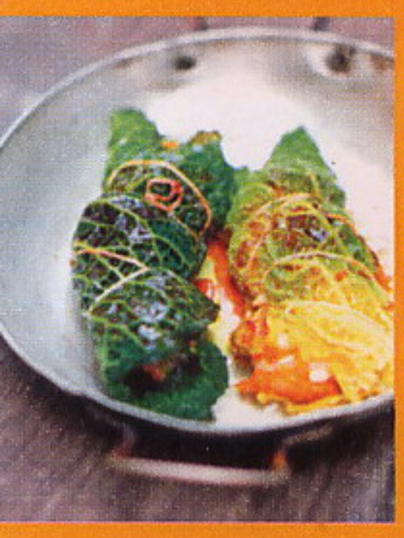
Le conserver

Le haddock étant fumé, sa conservation est plutôt bonne. Il peut se préserver jusqu'à deux semaines au réfrigérateur, avant ouverture de son conditionnement sous vide. Une fois ouvert, il faut le consommer rapidement pour éviter les salmonelles.

Feuilles de chou farcies au haddock et estragon

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 35 MIN

- **600 g de haddock**
- **4 grandes feuilles de chou**
- **4 branches d'estragon**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de moutarde • sel et poivre**



1. Plongez les feuilles de chou 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous un filet d'eau froide et retire-en les parties dures. **2. Effeuillez** et hachez l'estragon. Mélangez-le avec la moutarde. **3. Découpez** le haddock en fines tranches. Étalez les feuilles de chou sur le plan de travail, badigeonnez-les du mélange de moutarde et d'estragon. **4. Répartissez** les tranches de haddock sur les feuilles de chou et roulez-les. Placez les feuilles farcies dans un grand plat. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 30 minutes à 180 °C (th. 6) en les arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson. **5. Dégustez** les choux farcis bien chauds accompagnés d'une purée de pomme de terre.

PUBLI COMMUNIQUÉ

LE CHOIX DES CAVISTES

NICOLAS

LE VIN DE LA QUINZAINE

UN VIN POUR EXALTER CE METS

En accord avec Nicolas, nous vous recommandons ce graves blanc Château Roquetaillade Le Bernet 2012.

Sémillon (50 %), sauvignon (30 %) et muscadelle donnent à ce cru de Bordeaux une rondeur suave, exhaussée par des notes de citrus et de zestes d'agrumes, qui fait un parfait contrepoint à la savoureuse amertume du plat. Vif avec une pointe fumée, typique des graves, il offre aussi un accord subtil avec le poisson.

Nicolas propose la bouteille à 8,20 € et la 2e à moitié prix, soit 12,30 € les 2, jusqu'au 20/11.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Lapin, à redécouvrir d'urgence

Incontournable avec de la moutarde, les vertus diététiques du lapin sont souvent sous-estimées. Pourtant, côté calories et nutriments, il pourrait même faire concurrence au poisson !

Le choisir

L'idéal est de prendre un lapereau d'au moins 1 kilo. Sa chair, qui doit être rosée, sera plus tendre et plus facile à travailler. Pour avoir un gage de qualité, il est préférable de se tourner vers les lapins Label rouge ou Lapin de France.

Le + santé

Le lapin est très peu calorique. Il apporte environ 130 kcal pour 100 g. Il est riche en oméga 3, en phosphore et en vitamines B, E et PP. Il est une viande maigre, donc peu grasse. Le lapin est un aliment sain. Il est donc parfait pour lutter contre le cholestérol et les maladies cardio-vasculaires.

Conservation

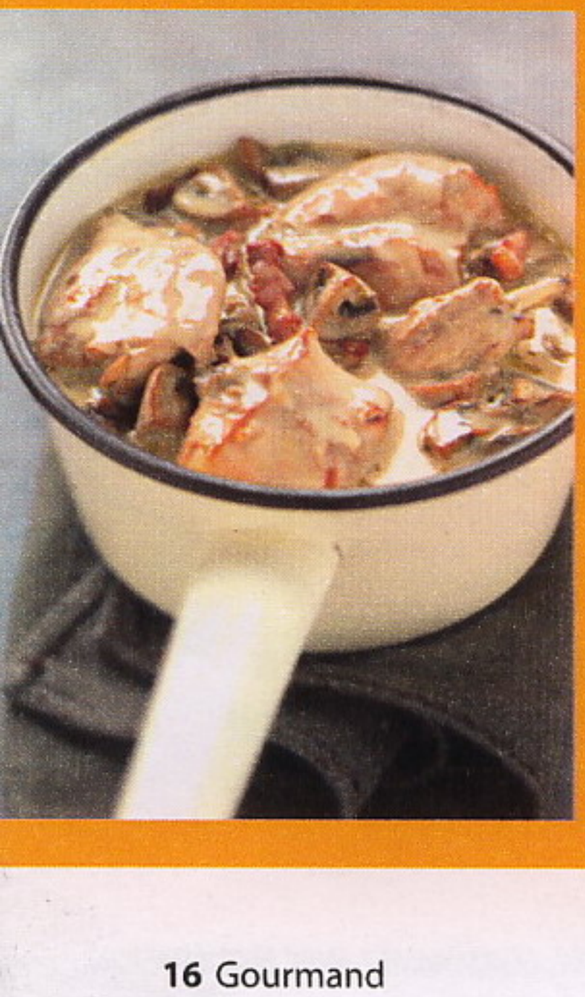
Cru, le lapin peut être conservé entre 3 et 4 jours au réfrigérateur, à condition d'être bien emballé dans son conditionnement d'origine. Au congélateur, il peut durer jusqu'à 7 mois. Cuit, il sera préservé pendant 7 jours dans le réfrigérateur et 3 mois dans le congélateur.

SON PRIX
Environ **10 €** le **kilo.**

Civet de lapin au cidre

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • MARINADE 12 H • CUISSON 1 H

• 1 lapin de 1,2 kg env. en morceaux • 200 g de lard fumé • 600 g de champignons de Paris • 1 oignon • 1 carotte • 2 brins de thym • 40 cl de crème fraîche épaisse • 40 g de beurre • 75 cl de cidre • 2 c. à soupe de farine • sel, poivre



1. La veille, mettez le lapin dans un récipient avec l'oignon émincé, la carotte coupée en rondelles, le thym, du sel et du poivre. Versez le cidre dessus, couvrez le récipient avec un film alimentaire, laissez mariner une nuit au réfrigérateur.

2. Le jour même, égouttez les morceaux de lapin. Faites-les saisir dans une cocotte, dans un peu d'huile. Saupoudrez-les de farine, laissez dorer, puis versez le cidre de la marinade dans la cocotte avec l'oignon, la carotte et le thym. Couvrez la cocotte, laissez cuire 45 minutes sur feu moyen.

3. Nettoyez et coupez les champignons en quartiers, faites-les sauter dans le beurre dans une poêle, réservez.

4. Coupez le lard en gros lardons, faites-les dorer quelques minutes dans la poêle.

5. Sortez les morceaux de lapin de la cocotte. Versez la crème, laissez cuire 10 minutes sur feu moyen.

6. Filtrez la sauce, remettez-la dans la cocotte, puis mixez-la avec un mixeur plongeant pour la lisser. Remettez les morceaux de lapin dans la cocotte avec les champignons et les lardons. Laissez mijoter 10-15 minutes, à feu doux, en évitant de trop faire bouillir la sauce. Dégustez bien chaud.

TERRE ÉTOILÉE®

céramique culinaire

Prêt à cuisiner
collection
2013-2014

Conception : LA FOLLE ENTREPRISE - Photographie : Nicolas Villion

Céramique culinaire
en France depuis 1830

www.terre-etoilee.com

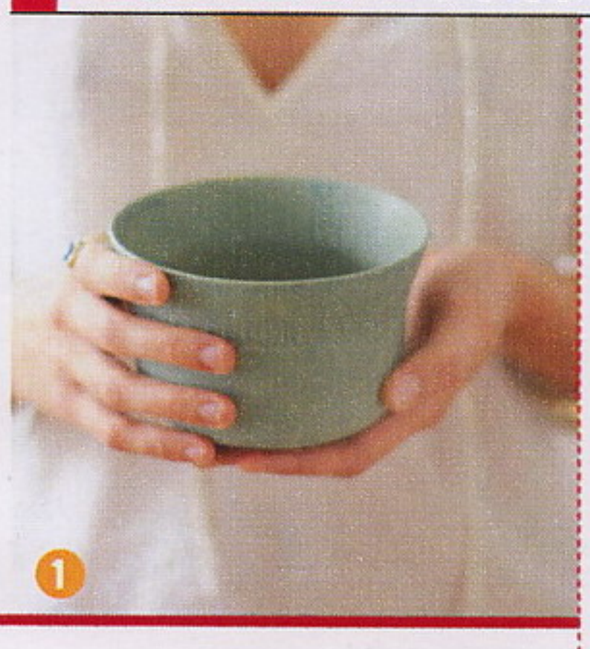
TERRE À FEU

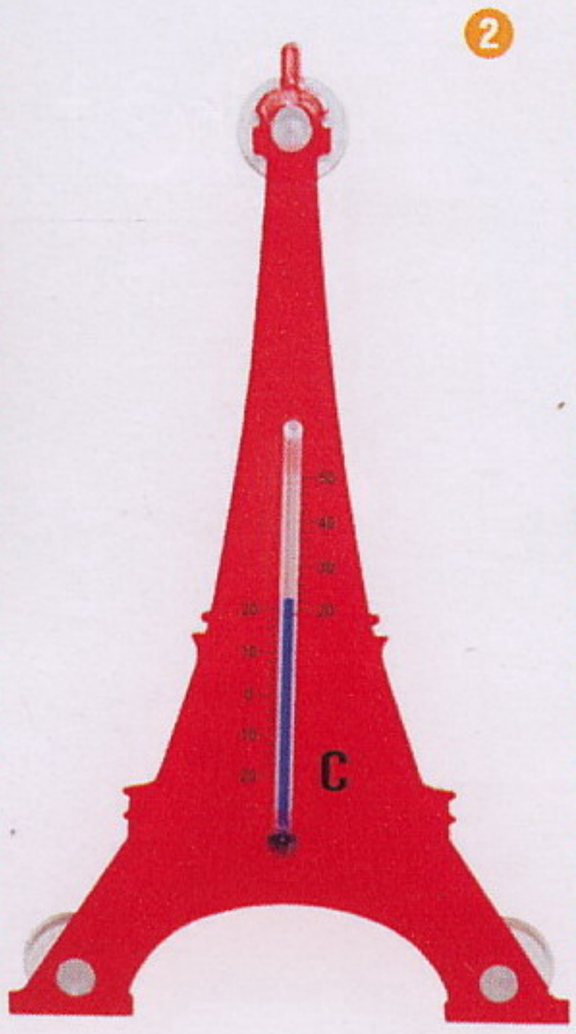
Four · Micro-ondes · Congélateur · Lave-vaisselle · Gaz · Vitrocéram Halogène Radian · Induction disque conducteur

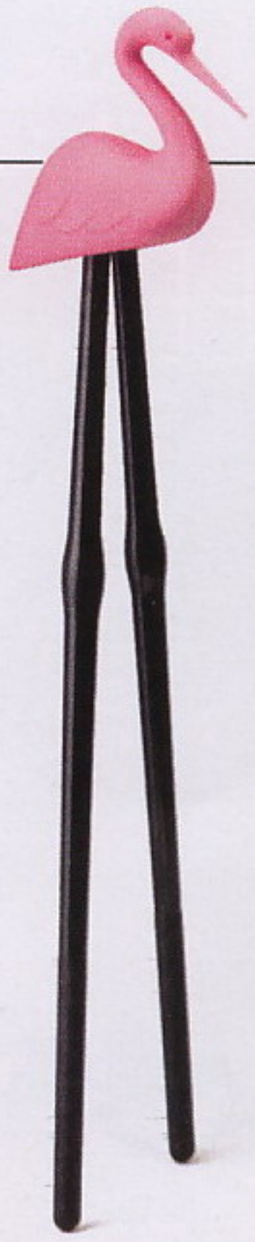
TERRE ÉTOILÉE

Céramique Culinaire de France SAS - Soufflenheim, France - +33 3 88 05 75 75

Tentation de saison


1


2


3

4

5

6

7

8

9

Voyages culinaires

Paris Pékin Tokyo

Quel plaisir de transgresser les habitudes en traversant les frontières ! Après un petit déjeuner continental, place aux saveurs orientales. Piochez dans notre sélection du moment et faites voyager vos papilles.

1 PAUSE ORIENTALE. Bol Fuyu no hi en porcelaine réalisé par Yumiko iihoshi au Japon, 56 € (d. 13 x 8,5 cm), Neest.fr

2 QUEL TEMPS À PARIS ? Thermomètre en métal, existe en plusieurs coloris, 8 €, Incidence.

3 INITIEZ-VOUS. Baguettes flamant rose designées par Qualy, livrées avec un sac hermétique pour les transporter lors de vos escapades gastronomiques, 10 €, Minimal.

4 SUSHIS & JACQUARD. Linge de table en coton peigné longues fibres, nappe (140 x 140 cm) 79 €, vis-à-vis 35 €, sets et serviettes 9,95 € pièce, Le Jacquard français LJF BY.

5 EN KIT. Service de table modulable Ming blanc. Il se compose de 6 coupelles en mélamine, 98 €, Kraft-Decoline.

6 ENTRE LES CAPITALES. Assiette plate Cities en grès, 2,99 €, Maisons du monde.

7 MATINAL. Bol en grès de la collection Cerises. Son prix abordable et son joli design lui vaudront de nombreux adeptes, 3,50 €, Maisons du monde.

8 PASSAGE EN CAPITALE. Plateau Free form en polyvinyle traité, réversible, lavable, 54 €, exclusivité Feel & Co.

9 PARIS VU DU CIEL. Cabas 9 € et boîte à sucre 10 €, Orval Créations.

Par Margot Dobrska

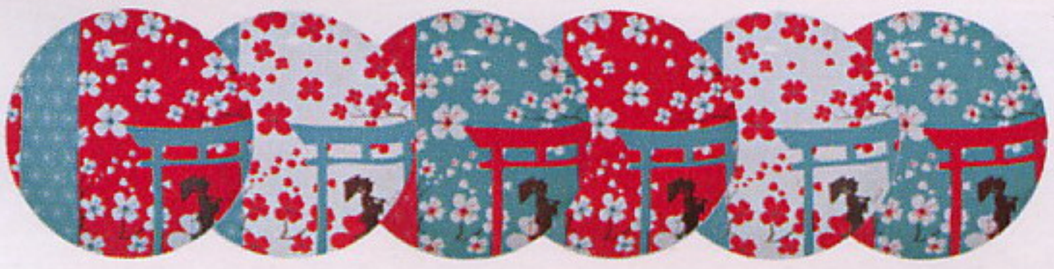
10

11

12

13

14



15

16

17

10 FRENCH TOUCH. Coffret de 2 tasses hautes en porcelaine, 9,90 €, Comptoir de Famille.

11 PARIS CÔTÉ CUISINE. Torchon tour Eiffel et tablier Paris assorti, 100 % coton, torchon 6 €, tablier adulte 25 €, enfant 16 €, Sema Design.

12 ESCALE AU MARCHÉ FLOTTANT. Ensemble de 3 toiles, impression sur châssis sapin, 79 € (d. 40 x 130 cm), Maisons du monde.

13 À LA CARTE. Plateau stratifié et mélaminé multi-usage, parfait pour le petit déjeuner ou une collation, 15 €, Form.Function.Style.

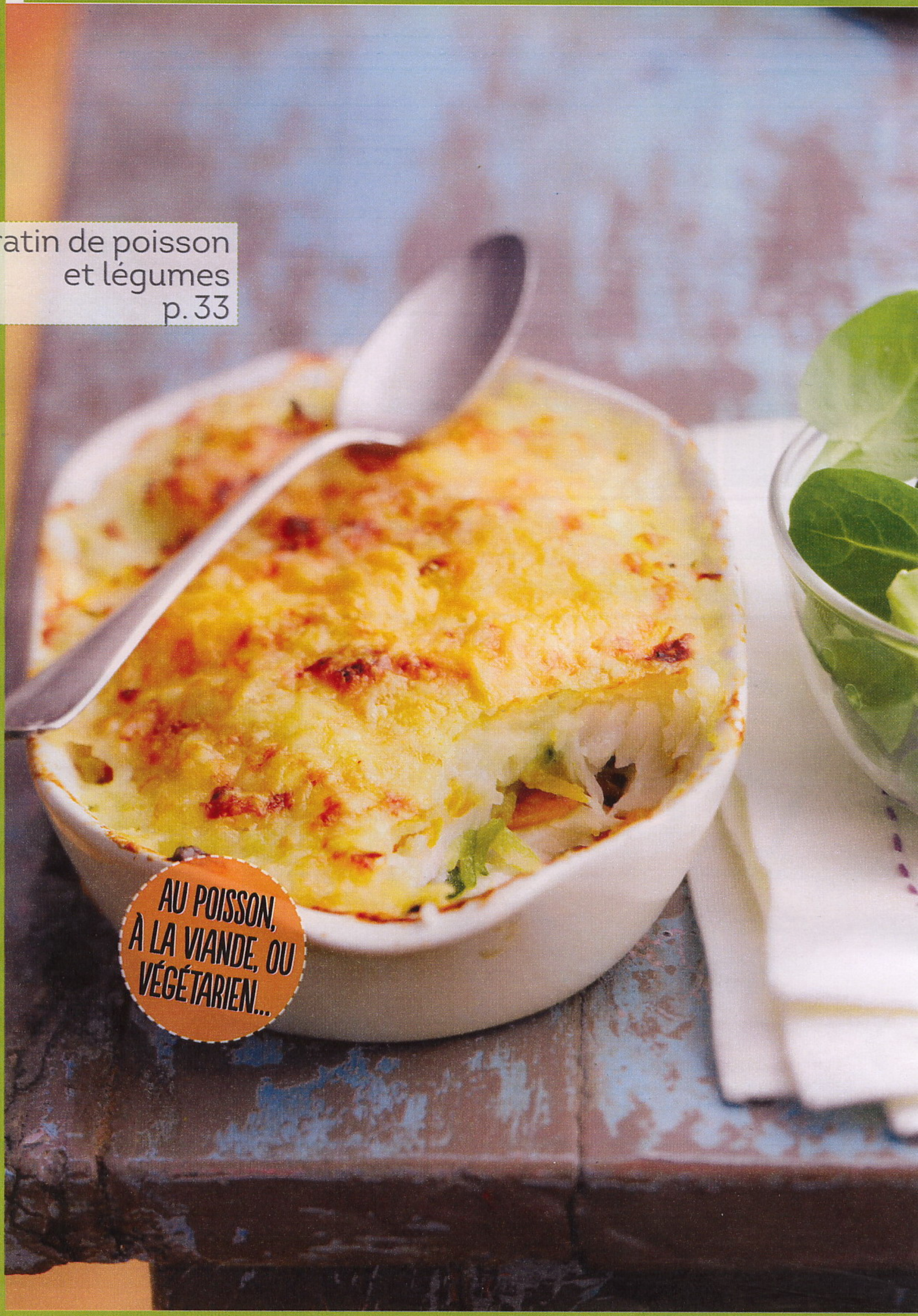
14 LE TEMPS DE CERISES. Assiettes à dessert de la collection Sakura, coffret de 6 assiettes (d. 19 cm), 34 €, Incidence.

15 L'ART DE LA CÉLÉBRATION. Théière en fonte rouge, contenance 1,2 l, 32 €, Ambiance et Styles.

16 AQUARELLE SUR TISSU. Torchons : Sen bleu encre et Fuji vert majeur 100 % coton peigné, longues fibres, 9,95 € l'unité (d. 70 x 50 cm), Le Jacquard français LJF BY.

17 NIPPONISSIME. Set de 5 bols japonais Blossom en céramique fine, 35 € le lot, Pivoine et Tapioca.

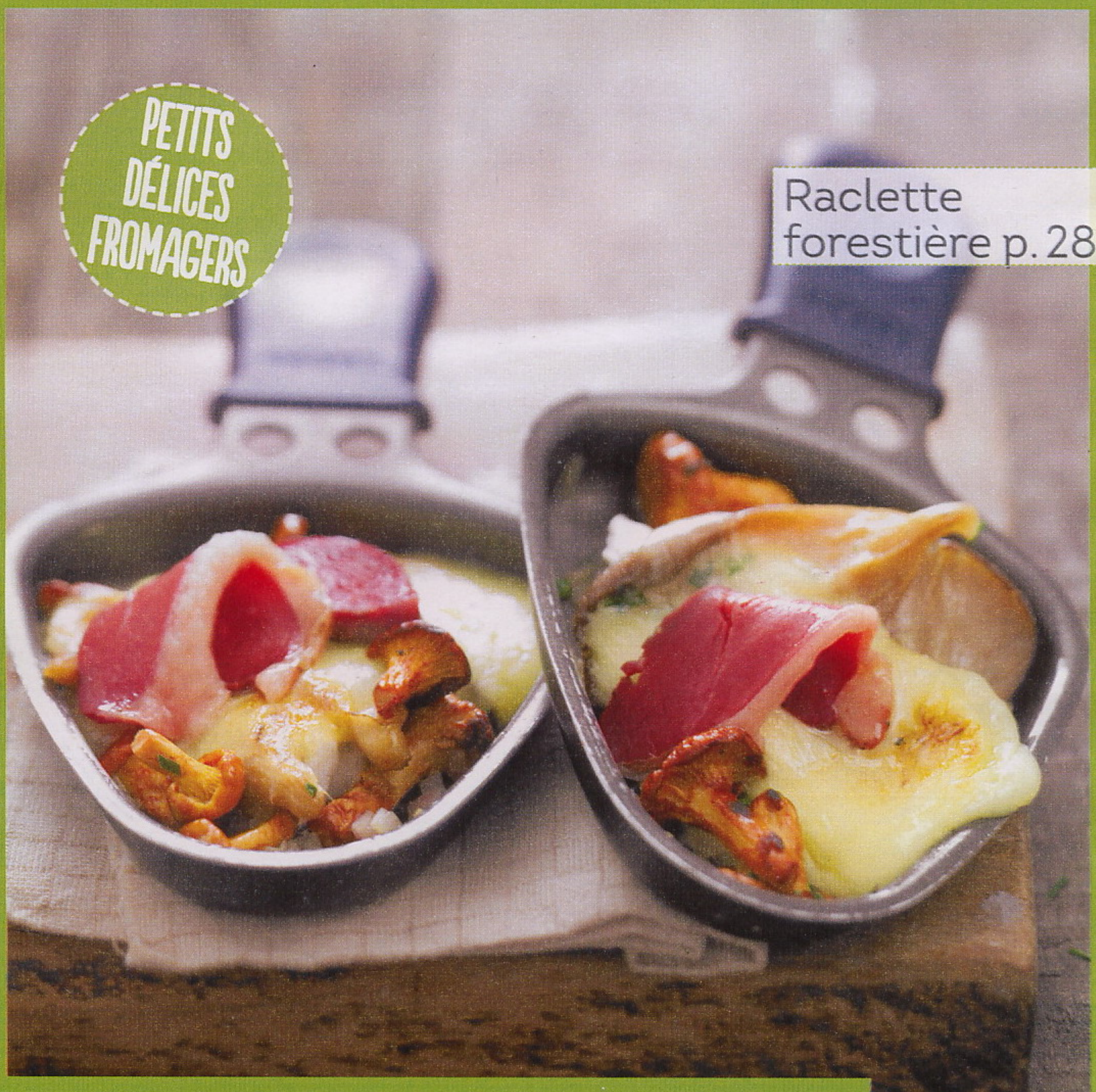
Gratin de poisson et légumes
p. 33



Ça va croustiller !

SPÉCIAL GRATINS ET CUISINE AU FROMAGE

PETITS DÉLICES FROMAGERS



Raclette forestière p. 28

NOUVEAUX REPÈRES

Coût : du plus économique aux préparations d'exception

Difficulté : pour les débutants jusqu'aux cordons-bleus

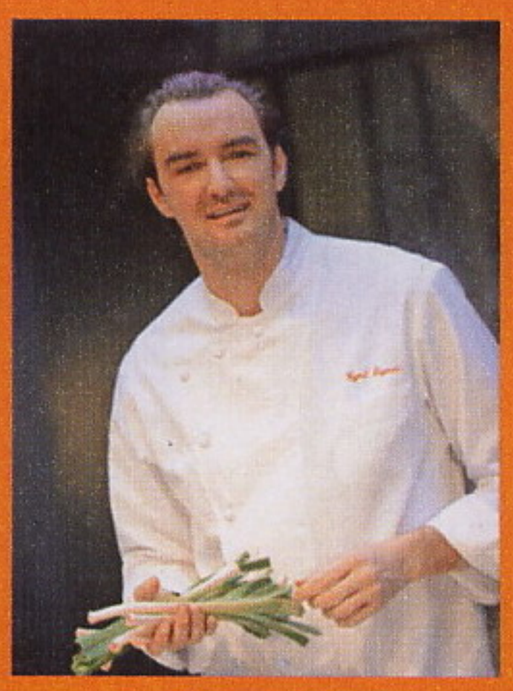
La recette de CYRIL LIGNAC

Chausson pané jambon fromage

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- ATTENTE 25 MIN
- CUISSON 15 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 6 fines escalopes de dinde
- 3 tranches de jambon
- 6 tranches fines d'emmental
- 2 œufs • 125 g de chapelure
- 30 g de graines de sésame
- beurre
- huile
- sel et poivre

Battez les œufs en omelette avec du sel et du poivre dans une assiette creuse.
Mélangez la chapelure avec les graines de sésame dans une deuxième assiette.
Coupez les tranches de jambon en deux. Recouvrez une escalope d'une tranche d'emmental et d'½ tranche de jambon. Repliez les escalopes en chaussons, enveloppez-les dans un film étirable et placez-les au frais pendant 20 minutes.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Retirez le film. Trempez les escalopes dans les œufs battus puis dans la chapelure aux graines de sésame. Replacez au frais pendant 5 minutes.
Faites cuire les chaussons panés dans un peu de beurre et d'huile pendant 4 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson.
Placez-les dans un plat allant au four. Enfournez pour 5 à 8 minutes selon l'épaisseur des chaussons. Salez et poivrez. Servez chaud.



Le + de **Cyril Lignac**

Si vous n'êtes pas fan des produits panés, vous pouvez parfaitement prendre de la pâte brisée que vous allez farcir d'ingrédients tels que de la béchamel, du jambon et du fromage en formant des chaussons. Badigeonnez avec du jaune d'œuf et enfournez pour quelques minutes.

Pour bien commencer !

Raclette au bacon à la poêle

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 15 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 160 g de tranches de bacon
- 1 oignon rouge
- 500 g de fromage à raclette en tranches
- cumin en grains
- poivre du moulin

Pelez et émincez l'oignon.
Faites chauffer une poêle à blanc. Placez-y une tranche de fromage à raclette, ajoutez par-dessus deux tranches de bacon et recouvrez d'une tranche de fromage. Parsemez d'oignon, poivrez et saupoudrez de cumin.
Faites cuire environ 3 minutes, le temps que le fromage fonde. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
Dégustez accompagné d'une salade et de tranches de pain grillé.

INFO CONSO

Il existe différentes saveurs de fromage à raclette (fumé, au poivre...). Pour cette recette, préférez le fromage classique. Le bacon et le cumin apporteront les arômes supplémentaires.

Maroilles pané au pain d'épices

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 1 MIN PAR PLONGÉE
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 1 maroilles
- 2 œufs
- 150 g de pain d'épices
- bain d'huile
- poivre

Battez les œufs en omelette dans une assiette creuse et poivrez. Ne salez pas.
Mixez le pain d'épices jusqu'à l'obtention d'une chapelure. Mettez-la dans une deuxième assiette.
Coupez le maroilles en 12 bouchées.
Faites chauffer le bain d'huile. Trempez les bouchées tout d'abord dans les œufs, puis dans la chapelure de pain d'épices et égouttez-les un peu.
Plongez-les par petites quantités dans l'huile chaude et faites-les frire 1 minute. Égouttez-les sur du papier absorbant.

EFFET GARANTI !

Servez les bouchées en apéritif en accompagnement de petits bâtonnets de carottes jaunes et violettes crues.

Fondue au fromage, au potiron et au champagne

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 40 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 1 petit potiron ou potimarron de 1 kg
- 250 g de fromage à fondue (beaufort ou gruyère)
- 10 cl de champagne
- sel et poivre du moulin

Coupez le chapeau du potiron, épépinez-le, creusez la chair et coupez-la en morceaux.
Portez à ébullition une casserole 75 cl d'eau salée et plongez-y les morceaux de potiron et faites cuire 30 minutes à petits bouillons.
Retirez la croûte des fromages et taillez-les en fines lamelles
Mixez la soupe. Versez-la de nouveau dans la casserole, ajoutez le fromage, le champagne. Faites réchauffer à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que le fromage fonde.
Versez la soupe dans la coque du potiron et donnez un tour de moulin à poivre. Servez aussitôt.

À SERVIR AVEC

Des asperges surgelées préalablement cuites à la vapeur ou en bocal.

Photo et recette extraites de « Classiques d'hier et d'aujourd'hui, recettes gourmandes testées à la maison ». Coll. « Fait maison », éd. Hachette Cuisine, 9,95 €. Photographies Aline Princet, stylisme Isabelle Brouant.

Soufflé au fromage

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 35 MIN
- CUISSON 15-20 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 4 œufs
- 50 g de beurre + pour les moules
- 30 cl de lait
- 120 g d'emmental râpé
- 50 g de farine
- noix de muscade

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Versez la farine d'un seul coup et remuez pendant 2 min. Ajoutez le lait et mélangez jusqu'à ce que la préparation épaississe. Saupoudrez d'un peu de noix muscade râpée.

Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs. Remuez vivement pour éviter qu'ils ne cuisent.

Montez les blancs en neige bien ferme à l'aide du batteur électrique. Incorporez-les délicatement à la préparation précédente. Ajoutez enfin le fromage râpé.

Versez l'appareil à soufflé dans 4 ramequins propres et beurrés. Enfournez les soufflés pour 15 à 20 minutes de cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés et bien dorés.

Servez les soufflés sans attendre avant qu'ils ne retombent. Accompagnez-les d'une salade verte.

À SERVIR AVEC

Dégustez accompagné de petits cornichons, de petits oignons blancs et de quelques pommes de terre vapeur.

Raclette forestière

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 160 g de tranches de jambon cru
- 250 g de pleurotes
- 250 g de girolles
- 500 g de fromage à raclette en tranches
- 100 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Nettoyez les champignons. Faites fondre le beurre avec l'huile dans une grande poêle, faites-y suer les champignons à feu vif jusqu'à ce qu'ils rendent toute l'eau de végétation. Salez et poivrez. Disposez-les dans un plat.
Coupez le jambon cru en petites tranches.
Faites chauffer l'appareil à raclette. Dans chaque coupelle, répartissez les champignons, une tranche de jambon et recouvrez d'une tranche de fromage. Faites chauffer sous le gril de l'appareil à raclette jusqu'à ce que le fromage fonde.
Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients.

Barquette de patate douce

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 50 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 300 g de patates douces
- 20 cl de crème liquide
- 1 œuf
- 250 g de pâte brisée
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 1 c. à soupe de sucre roux

Lavez les patates douces et faites-les cuire 30 minutes à la vapeur. Épluchez-les et coupez-les en rondelles. Passez-les au moulin à légumes pour les réduire en purée.
Mettez la purée de patates douces dans un saladier. Ajoutez la crème, l'œuf entier, la vanille, le sucre et mélangez.
Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
Découpez la pâte à la taille des empreintes d'un moule à barquette. Garnissez-les de pâte et piquez-la avec une fourchette.
Répartissez-y la préparation à la patate douce.
Enfournez pour 20 minutes. Servez tiède.

L'ACCESSOIRE INDISPENSABLE
Moule barquette en silicone souple antiadhésif professionnel, gamme Bake flex, 9,90 €, Guéry, à commander par exemple sur www.cuisineaddict.com

Place aux GRATINS

Gratin de coquillettes au jambon

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 40 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 250 g de jambon blanc
- 200 g de gruyère râpé
- 100 g de beurre
- 250 g de coquillettes
- sel et poivre

Faites cuire les coquillettes dans une grande casserole d'eau bouillante salée en suivant les instructions de temps de cuisson sur le paquet. Hachez grossièrement le jambon. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Égouttez les coquillettes, mélangez-les avec le beurre en morceaux, le jambon et le gruyère, poivrez.
Versez le mélange dans un plat à four et enfournez pendant 25 minutes. Servez aussitôt.

PLUS DE SAVEUR
Ajoutez un peu de béchamel au gratin, un vrai régal !

Gratin de poulet korma et fromage frais

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • MARINADE 30 MIN • CUISSON 20 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 6 filets de blancs de poulet
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 6 tiges de coriandre fraîche
- 1 citron
- 250 g de fromage frais
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de gingembre
- 1 c. à café de coriandre
- 1 c. à café de cumin
- 6 graines de cardamome
- 1 c. à soupe de noix de coco en poudre
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- sel, poivre

Pelez l'ail et l'oignon. Placez-les dans le bol d'un mixeur, ajoutez le fromage blanc avec les épices et mixez.

Coupez les filets de blancs de poulet en petits dés. Versez la sauce par-dessus et laissez mariner 30 minutes.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites cuire le poulet avec la sauce de la marinade 10 minutes à feu doux en remuant sans cesse.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Versez la préparation du poulet dans un plat à four et saupoudrez de noix de coco en poudre.

Enfournez et faites gratiner 10 à 13 minutes, le dessus doit être bien doré.

Lavez et séchez la coriandre fraîche. Coupez les citrons en quartiers. Servez chaud avec la coriandre et le citron.

CV GOURMAND

Le poulet korma est un plat très populaire en Inde réalisé avec un mélange d'épices, de fromage frais ou de yaourt ou de crème...

TOUR DE MAIN

Pour atténuer l'odeur de chou lors de la cuisson, ajoutez à l'eau de cuisson un morceau de pain rassis ou quelques gouttes de jus de citron.

Tartiflette au chou vert

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 35 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 200 g de lardon
- 1 kg de pommes de terre
- 12 grandes feuilles de chou vert
- 1 reblochon
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire dans l'eau salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et laissez-les tiédir. Coupez-les en tranches épaisses. Faites blanchir les feuilles de chou 15 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

Retirez la croûte du fromage et coupez-le en tranches. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez et émincez l'oignon.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle pouvant aller au four. Faites-y dorer l'oignon et les lardons. Quand ils sont colorés, retirez-les de la poêle et remplacez-les par les rondelles de pommes de terre.

Recouvrez les pommes de terre d'une couche de fromage puis de lardons et d'oignon et, enfin, de feuilles de chou. Faites une nouvelle couche de fromage. Enfournez pour 15 minutes, le temps de faire fondre et bien dorer le fromage.

Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

Gratin de poisson et légumes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 40 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

• 500 g de filets de poisson blanc
• 4 carottes • 3 poireaux
• 30 g de beurre • 100 g de gruyère râpé
• 1 sachet de court-bouillon
• huile d'olive • sel et poivre

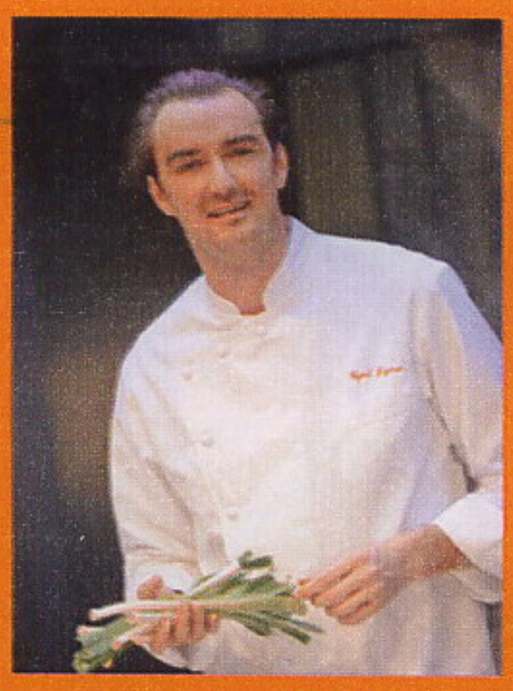
Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Coupez en deux les poireaux et rincez-les soigneusement. Faites cuire légumes à la vapeur 20 minutes environ.

Portez une grande quantité d'eau dans une casserole, ajoutez le sachet de court-bouillon et portez à ébullition. Plongez-y les filets de poisson et faites cuire 10 minutes. Égouttez-les et émiettez-les. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Huilez un plat à gratin. Faites une couche de poisson dans le fond du plat, salez légèrement et poivrez.

Recouvrez de légumes, salez et poivrez. Recouvrez de poisson. Parsemez de gruyère et de noisettes de beurre.

Enfournez et faites gratiner 20 minutes. Servez chaud directement dans le plat.



Le + de **Cyril Lignac**

Vous pouvez transformer cette recette en plat complet en intercalant des feuilles de lasagnes entre les couches de poisson et de légumes.

Tartiflette au saumon

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 25 MIN
- CUISSON 1 H
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 2 beaux pavés de saumon
- 1 kg de pommes de terre
- 1 c. à soupe de persil haché
- 75 cl de lait entier
- ½ reblochon
- beurre pour le plat
- sel et poivre

Faites cuire les pavés de saumon 15 minutes à la vapeur. Épluchez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole. Couvrez-les d'eau froide, salez et faites-les cuire 15 minutes après ébullition. Égouttez-les et coupez-les en rondelles fines.
Émiettez les pavés de saumon dans un saladier. Salez et poivrez-les. Ajoutez le persil, mélangez. Retirez la croûte du fromage et coupez le fromage en tranches fines.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat à gratin. Remplissez-le en alternant une couche de pommes de terre, une couche de saumon et une couche de fromage.
Avant de mettre la dernière couche de fromage, versez le lait puis enfournez pour 45 minutes.
Servez dès la sortie du four, avec une salade verte.

S'IL ME MANQUE...

Le saumon peut être remplacé par un autre poisson au goût plutôt neutre qui devra s'accorder avec le reblochon (cabillaud, lieu, colin...).

Cabillaud cuit au cidre

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 25 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 4 pavés de cabillaud
- 400 g de pomme de terre
- 4 tiges de thym
- 20 cl de cidre
- 1 c à soupe de chapelure
- sel et poivre

Lavez, séchez et effeuillez le thym. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en petits morceaux.
Faites les cuire pendant 10 minutes dans une casserole d'eau salée. Égouttez-les.
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Versez les pommes de terre dans un plat à four, déposez les pavés de cabillaud, saupoudrez de thym et arrosez de cidre, ajoutez la chapelure, salez et poivrez.
Enfournez pour 15 minutes. Servez dès la sortie du four.

TOUR DE MAIN

Pour une croûte de gratin plus croustillante, avant d'enfourner, parsemez la chapelure de 60 g de beurre coupé en morceaux.

Le + de **Cyril Lignac**

C'est une très bonne recette. Pour la rendre plus gourmande, vous pouvez rajouter un jaune d'œuf dans la béchamel et j'y ajouterais quelques légumes coupés fins qui apporteront un petit plus à la sauce béchamel.

Gratin de lasagnes au poisson

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 35 MIN
- CUISSON 30 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 600 g de filet de poisson blanc, sans peau, ni arêtes
- 80 g de parmesan râpé
- 30 g de beurre
- 16 feuilles de lasagnes
- 2 c. à soupe d'huile
- sel, poivre

Pour la sauce béchamel :
- 30 g de beurre
- 20 cl de lait
- 10 cl de crème fleurette
- 20 g de farine
- 1 pincée de noix de muscade en poudre
- sel et poivre

Préparez la béchamel. Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine. Mélangez et faites un roux, puis versez le lait, la crème et fouettez jusqu'à ce que la sauce épaississe.
Hachez grossièrement au couteau les filets de poisson.
Faites cuire les plaques de lasagnes dans une casserole d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur le paquet pour qu'elles soient al dente, puis étalez-les sur un linge.
Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
Versez 2 cuillerées à soupe d'huile dans un plat à gratin. Étalez une mince couche de béchamel dans le fond du plat puis disposez une couche de lasagnes côte à côte. Recouvrez d'une couche de poisson, arrosez de béchamel, montez une deuxième couche de la sorte. Finissez par une dernière couche de lasagnes recouverte de béchamel. Saupoudrez de parmesan et de beurre en parcelles.
Enfournez et faites gratiner 20 minutes. Servez chaud directement dans le plat.

Œuf cocotte gratiné

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 15 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 6 œufs • 40 cl de crème liquide
- 50 g de gruyère râpé • 50 g de beurre
- 1 bouquet de ciboulette • sel et poivre

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).
Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.
Préparez un bain-marie pouvant contenir 6 ramequins et placez-le au four. Beurrez les ramequins. Répartissez la crème dans chaque ramequin, cassez 1 œuf dans chacun d'eux. Parsemez de ciboulette, salez, poivrez et parsemez de gruyère râpé.
Placez les ramequins dans le bain-marie. Enfournez et faites gratiner 13 à 15 minutes. Servez aussitôt.

+ DE SAVEUR Agrémentez l'œuf cocotte des ingrédients de votre choix : coulis de tomate, épinards, potimarron, champignons, dés de jambon.

Coquille Saint-Jacques au sancerre

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 18 noix de saint-jacques
- 2 échalotes
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 branche d'aneth
- 60 g de beurre
- 5 cl de vin blanc type sancerre
- 3 c. à soupe de chapelure
- gros sel
- sel et poivre du moulin

Demandez 6 coquilles vides de saint-jacques au poissonnier.
Pelez et hachez les échalotes. Pelez et coupez la carotte en tout petits dés. Lavez et tronçonnez la branche de céleri en tout petits dés.
Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole. Faites-y revenir les échalotes 5 minutes. Versez le vin blanc et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
Rincez et séchez bien les coquilles.
Versez une couche épaisse de gros sel dans un plat à four. Enfoncez-y légèrement les coquilles vides.
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Répartissez la réduction d'échalotes dans les coquilles. Ajoutez 3 noix de saint-jacques par coquille. Salez et poivrez. Parsemez de chapelure, du reste de beurre en parcelles, de dés de carotte et de céleri.
Enfournez et faites gratiner 5 à 7 minutes. Décorez de pluches d'aneth ciselées. Servez aussitôt.

Photo et recette extraites de « Classiques d'hier et d'aujourd'hui, recettes gourmandes testées à la maison ». Coll. « Fait maison », éd. Hachette Cuisine, 9,95 €. Photographies Aline Princet, stylisme Isabelle Brouant.

Gratin dauphinois

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 45 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 1,5 kg de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 30 cl de crème liquide
- 25 g de beurre
- 20 cl de lait
- noix de muscade
- sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en fines lamelles à l'aide de la mandoline ou du robot. Rincez-les sous l'eau froide pour retirer le plus possible d'amidon.

Badigeonnez un plat à gratin de 10 g de beurre. Pelez et émincez finement l'ail, puis répartissez-le au fond du plat.

Déposez les lamelles de pomme de terre dans le plat en deux couches, en salant et râpant de la noix muscade entre les couches. Versez la crème liquide et le lait sur les pommes de terre. Salez et poivrez. Parsemez le gratin de noix du beurre restant.

Enfournez le gratin pour 45 minutes de cuisson, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

CV GOURMAND

Traditionnellement servie aux derniers fêtards après le réveillon de la Saint-Sylvestre, cette superbe soupe fera le bonheur des amateurs de plats gratinés mais légers.

Petits caquelons de gratinée à l'oignon

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 50 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 350 g de gros oignons
- 10 g de gruyère râpé
- 40 cl de bouillon de volaille
- 12 petits croûtons frottés à l'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir 15 minutes à feu doux dans l'huile d'olive.
Mouillez avec le bouillon de volaille. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu doux.
Préchauffez le gril du four.
Versez la soupe dans des petits caquelons. Recouvrez de gruyère râpé.
Enfournez et faites gratiner pendant 5 minutes sous le gril. Servez bien chaud accompagnés de croûtons aillés.

Gratin de pain perdu au bleu

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 15 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 200 g de bleu d'Auvergne
- 2 œufs
- 30 cl de lait
- 16 fines tranches de pain de campagne
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- poivre du moulin

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Battez les œufs dans une assiette et versez le lait dans une autre.
Passez chaque tartine dans le lait puis dans l'œuf, rangez-en la moitié dans un plat à four et réservez l'autre moitié.
Concassez grossièrement les pignons de pin.
Émiettez le bleu d'Auvergne dans un saladier. Ajoutez les pignons. Poivrez.
Répartissez cette préparation dans le plat sur la moitié des tranches de pain. Recouvrez avec les tranches réservées.
Enfournez pour 10 minutes et terminez par 5 minutes en position gril. Servez dès la sortie du four.

+ DE SAVEUR

Tous les fromages persillés peuvent être utilisés dans cette recette : roquefort, gorgonzola...

Moussaka végétarienne

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 25 MIN
- CUISSON 45 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 3 aubergines
- 2 oignons
- 3 tomates
- 1 bouquet de coriandre
- 1 boule de mozzarella
- 20 cl de bouillon de bœuf
- 1 c. à soupe de farine
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Lavez et coupez les aubergines en tranches (ne les pelez pas). Farinez-les légèrement. Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile et faites dorer les tranches d'aubergines sur chaque face. Égouttez-les sur du papier absorbant. Réservez.

Pelez et hachez les oignons. Lavez, séchez les tomates et coupez-les en tranches. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans la poêle et faites-y revenir les oignons. Ajoutez les tomates, salez et poivrez. Faites cuire 5 minutes en remuant. Versez 15 cl de bouillon. Faites cuire 10 minutes en remuant régulièrement.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Huilez un plat à gratin. Montez la moussaka dans le plat en alternant une couche d'aubergine, une couche de tomates aux oignons. Terminez par les aubergines. Arrosez du reste du bouillon. Recouvrez de mozzarella.

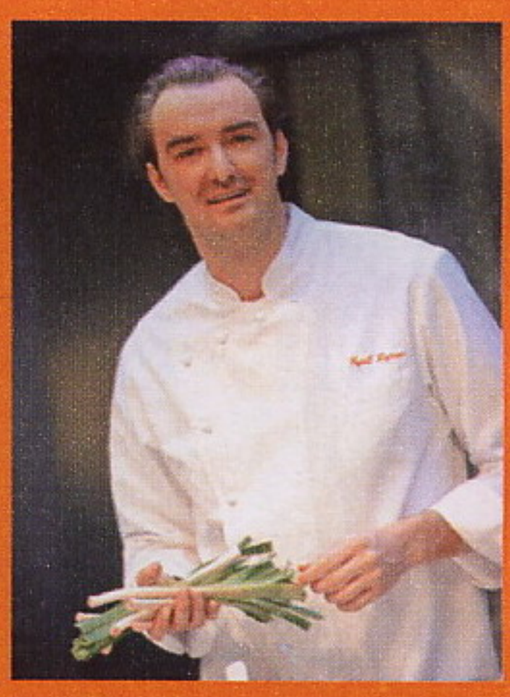
Donnez un tour de moulin à poivre. Enfournez pour 25 minutes. Lavez et séchez les tiges de coriandre et décorez-en le plat. Servez dès la sortie du four.

Gratin de pâtes à l'agneau et aux tomates

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 30 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 600 g d'agneau haché
- 300 g de tomates
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 feuille de laurier
- 30 g de beurre
- 30 cl de lait
- 80 g de gruyère râpé
- 360 g de pâtes type fusilli
- 1 c. à soupe de farine
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, et poivre

Faites cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet (environ 10 minutes) et égouttez-les et rafraîchissez-les.
Pelez et émincez l'oignon. Lavez, séchez le poivron et les tomates. Coupez-les en petits dés.
Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon et le poivron 5 minutes. Ajoutez l'agneau haché, salez et poivrez. Laissez mijoter 5 minutes en émiettant la viande à la fourchette. Réservez.
Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, laissez blondir, puis versez le lait. Mélangez au fouet jusqu'à épaississement de la sauce. Salez et poivrez.
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Badigeonnez un plat à four du reste d'huile. Répartissez la viande aux légumes. Ajoutez la feuille de laurier lavée. Arrosez de la sauce béchamel et parsemez de gruyère. Enfournez et faites gratiner 20 minutes.
Servez dès la sortie du four.



Le + de **Cyril Lignac**

Une variante à cette recette consiste à remplacer les pâtes par des tranches d'aubergines cuites au préalable doucement au four. Remplacez la farine par de la tomate pour faire une bolognaise. Ensuite, montez votre gratin en mettant une couche d'aubergines, une couche de bolognaise d'agneau, etc. Comme un mille-feuille. Ajoutez votre fromage et enfournez.

Gratin de chou-fleur à l'indienne

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 1 kg de chou-fleur
- 40 cl de lait demi-écrémé
- 20 g de fécule de maïs
- 60 g de raisins secs
- 100 g de pain rassis
- 1 c. à café de coriandre déshydratée
- ½ c. à café de curry en poudre
- 1 c. à café d'ail semoule
- sel • Poivre

Faites cuire le chou-fleur à la vapeur.
Préparez une béchamel légère en diluant la fécule de maïs dans le lait froid. Ajoutez le curry, l'ail semoule, le sel, le poivre et portez sur feu doux jusqu'à l'épaississement sans cesser de remuer.
Répartissez le chou-fleur dans un plat à gratin, ajoutez les raisins secs et nappez de béchamel au curry.
Préchauffez le four à 250 °C (th. 6/7).
Mixez le pain avec la coriandre et répartissez cette chapelure sur la béchamel. Enfournez pour 15 minutes et dégustez bien chaud.

Gratin de polenta au chèvre

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 citron (jus)
- 120 g de bûche de chèvre
- 160 g de polenta
- 200 g de pois chiches en conserve
- 8 c. à soupe de coulis de tomate
- 2 c. à soupe d'herbes de Provence
- sel et poivre

Préchauffez le four à 210° C (th. 7).
Pelez et émincez l'oignon. Faites-le fondre à feu doux dans une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse, jusqu'à coloration. Ajoutez les pois chiches égouttés, le jus de citron et les herbes de Provence. Salez et poivrez. Laissez cuire 5 minutes à couvert et réservez.
Lavez les tomates, coupez-les en rondelles fines. Faites de même avec la bûche de chèvre.
Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau, jetez la polenta en pluie et laissez cuire 5 minutes sans cesser de remuer. Elle doit se détacher facilement de la casserole.
Mettez la polenta dans un plat à gratin et assaisonnez. Déposez dessus les pois chiches et leur jus de cuisson. Recouvrez de rondelles de tomates et de la bûche de chèvre. Enfournez pour 30 minutes.
Dégustez bien chaud nappé de coulis de tomate.

Photos et recettes extraites de « Mincir à petit prix », Dr Jean-Michel Cohen, photographe : Bernard Radvaner, éd. Flammarion, 14,90 €.

LA RECETTE DE LA QUINZAINE

Gratin de macaronis, brocoli et dinde fumée

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 35 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 200 g de jambon de dinde fumée
- 1 pied de brocoli
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 œuf
- 80 g de gruyère râpé
- 30 g de beurre
- 240 g de macaronis
- sel et poivre

Parez le brocoli et coupez-les en fleurettes puis faites-les cuire à la vapeur 15 minutes.
Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire les macaronis le temps indiqué sur le paquet.
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). **Fouettez** la crème fraîche avec l'œuf entier? Salez et poivrez.
Coupez les filets de dinde fumée en petits dés. Beurrez un plat à gratin. Égouttez les pâtes, placez-en une couche dans le plat, recouvrez de brocoli et parsemez de dés de dinde. Salez et poivrez.
Arrosez de la préparation à la crème fraîche. Montez le gratin ainsi de suite, terminez par les macaronis et la crème.
Parsemez de gruyère râpé. Enfournez et faites gratiner environ 20 minutes. Servez dès la sortie du four.

Une manière de faire manger des brocolis de manière détournée aux enfants !

+ DE SAVEUR

Si la dinde fumée apporte un petit goût intéressant à la recette, n'hésitez pas à préparer le gratin avec du jambon de dinde nature ou de poulet aux herbes, ou encore du jambon blanc, tout simplement. À décliner à l'infini pour une recette simple à préparer en deux coups de cuillères à pot le soir en rentrant du boulot !

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

N°265

N°266

N°267

N°268

N°269

N°270

N°271

N°272

N°273

N°274

N°275

N°276

N°277

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros au prix de 3,90 € par exemplaire commandé, frais de port inclus* :

❑ 265 x ..... ❑ 266 x ..... ❑ 267 x ..... ❑ 268 x ..... ❑ 269 x .....
❑ 270 x ..... ❑ 271 x ..... ❑ 272 x ..... ❑ 273 x ..... ❑ 274 x .....
❑ 275 x ..... ❑ 276 x ..... ❑ 277 x .....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP279

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)

Parce que l'on n'a pas toutes le même niveau en cuisine et que l'on adore les idées astucieuses, tous les 15 jours un coach ou un chef vous apprendra le petit plus qui change tout : économiser, régaler, découvrir des techniques de cuisson ou des ustensiles, cuisiner avec les enfants ou prendre garde à sa santé !

15 jours de COACHING en cuisine

- **Invité spécial**
  Guy Savoy — *p. 50*

- **Le coin des enfants**
  Ils cuisinent des nuggets — *p. 58*

- **Grand test de goût**
  Les fromages en tranches — *p. 60*

- **La santé dans mon assiette**
  Intolérance au gluten, mode ou réalité ? — *p. 62*

INVITÉ SPÉCIAL

Portrait Gourmand

Le produit et l'ustensile sans lesquels vous ne pouvez cuisiner ?
La cuillère pour goûter et la fourchette diapason pour travailler et pour le geste : c'est le prolongement de la main.

Votre boisson de prédilection ?
La bonne eau et les bons vins.

Le livre de cuisine qui vous soit indispensable ?
Aucun.

Votre péché mignon ?
Je suis addict aux sorbets.

Si vous n'aviez pas été cuisinier, qu'auriez-vous aimé être ?
Cuisinier !

Votre collection ?
Les bonnes sensations.

Votre devise
« Très belle la vie ».

Par Serge Hennebert

GUY SAVOY. C'est certainement l'un des plus grands chefs de notre époque, bien qu'il aime à se présenter comme simple cuisinier. Multiétoilé, ne serait-ce qu'avec les trois étoiles Michelin de son restaurant éponyme à Paris, Guy Savoy est un ambassadeur prestigieux de la gastronomie française à travers le monde.

C'est à l'âge de 5 ou 6 ans que le jeune Guy Savoy, regardant sa mère préparer des langues de chat, s'émerveille de la magie qui s'accomplit sous ses yeux. Il entre en apprentissage à l'âge de 15 ans chez Louis Marchand, pâtissier à Bourgoin-Jallieu, la ville où il a grandi. Un an plus tard, il poursuit l'apprentissage de son métier en restant trois ans chez les frères Jean et Pierre Troisgros à Roanne. Il passera ensuite par diverses adresses prestigieuses (Lasserre à Paris, Le Lion d'or à Genève…) jusqu'à 1977, année où Claude Verger lui offre de succéder à Bernard Loiseau à La Barrière de Clichy.

Un parcours sans faute

En 1980, Guy Savoy prend son envol en ouvrant son propre restaurant. Un an plus tard, il obtient une étoile au guide Michelin. Une deuxième étoile suivra en 1985 et une troisième en 2002, faisant du restaurant Guy Savoy l'une des meilleures tables au monde. Durant ces années, il ouvre aussi trois restaurants qui ont tous la touche Guy Savoy mais leur propre personnalité. Aujourd'hui, celui qui considère la cuisine comme « l'art de transformer instantanément en joie des produits chargés d'histoire » et qui affirme qu'« à l'opposé du produit, l'art du cuisinier est instantané. La cuisine est comme le théâtre : une unité de lieu, de temps et d'action et, après la dégustation, restent les souvenirs… », est un boulimique de travail. Il partage son temps entre la France, les États-Unis, Singapour et le Qatar où le succès de ses restaurants est unanime. Très attaché à son terroir, à ses producteurs et aux grands principes culinaires, qu'il appelle son « socle », il est aussi un ambassadeur de la cuisine française à l'international, par la formation de jeunes talents étrangers dans ses cuisines.

Ambassadeur de la gastronomie

Depuis 2013 le restaurant Guy Savoy fait partie du comité Colbert. Cette institution créée en 1954 rassemble 78 maisons françaises de luxe (tous métiers confondus) et 14 institutions culturelles. Elles œuvrent ensemble au rayonnement international de l'art de vivre français. En 2014, le restaurant gastronomique de Paris sera transféré à l'hôtel de la Monnaie, quai Conti à Paris, ce qu'il commente en ces termes : « C'est une magnifique étape professionnelle qui m'attend. »

Propos, recette (pages suivantes) et photos extraits de « Guy Savoy », coll. « Best of », éd. Alain Ducasse, 12 €.

Leçon filmée **INVITÉ SPÉCIAL**

Dans l'agneau, que préférez-vous ? La souris ! Ce morceau, qui joue les individualistes, possède sa propre consistance, sa propre saveur et, accroché tout entier à l'os, maintient une distance respectueuse avec le gigot proprement dit. C'est le morceau le plus savoureux, en raison de son équilibre entre goût et consistance. Sa taille et son unité le distinguent et, pour moi, il est l'adaptation d'une grande pièce de viande en portion individuelle. Pourquoi le servir avec un gratin de macaroni ? Parce qu'après avoir longtemps hésité avec un gratin dauphinois... j'ai tiré à pile ou face !

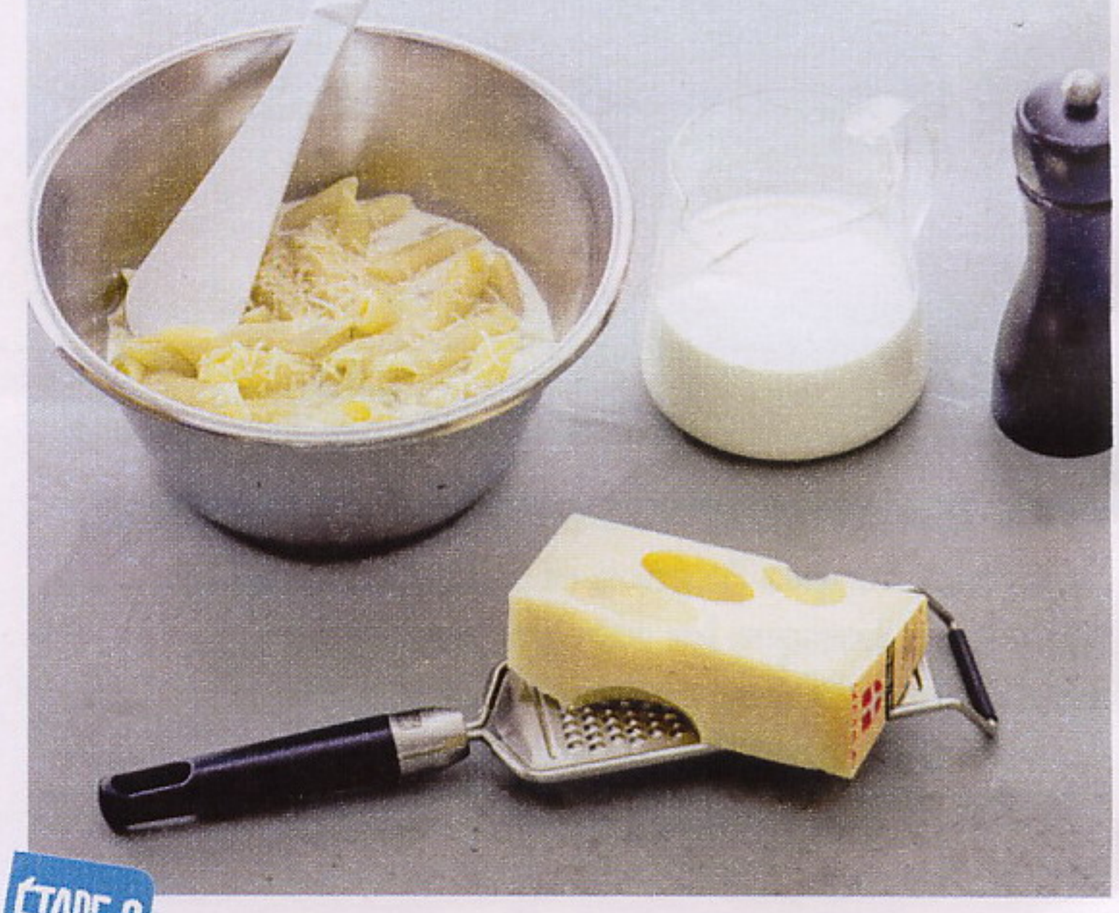
SOURIS D'AGNEAU BRAISÉE, gratin de macaroni

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MINUTES • CUISSON 2 H 30 • REPOS 12 HEURES

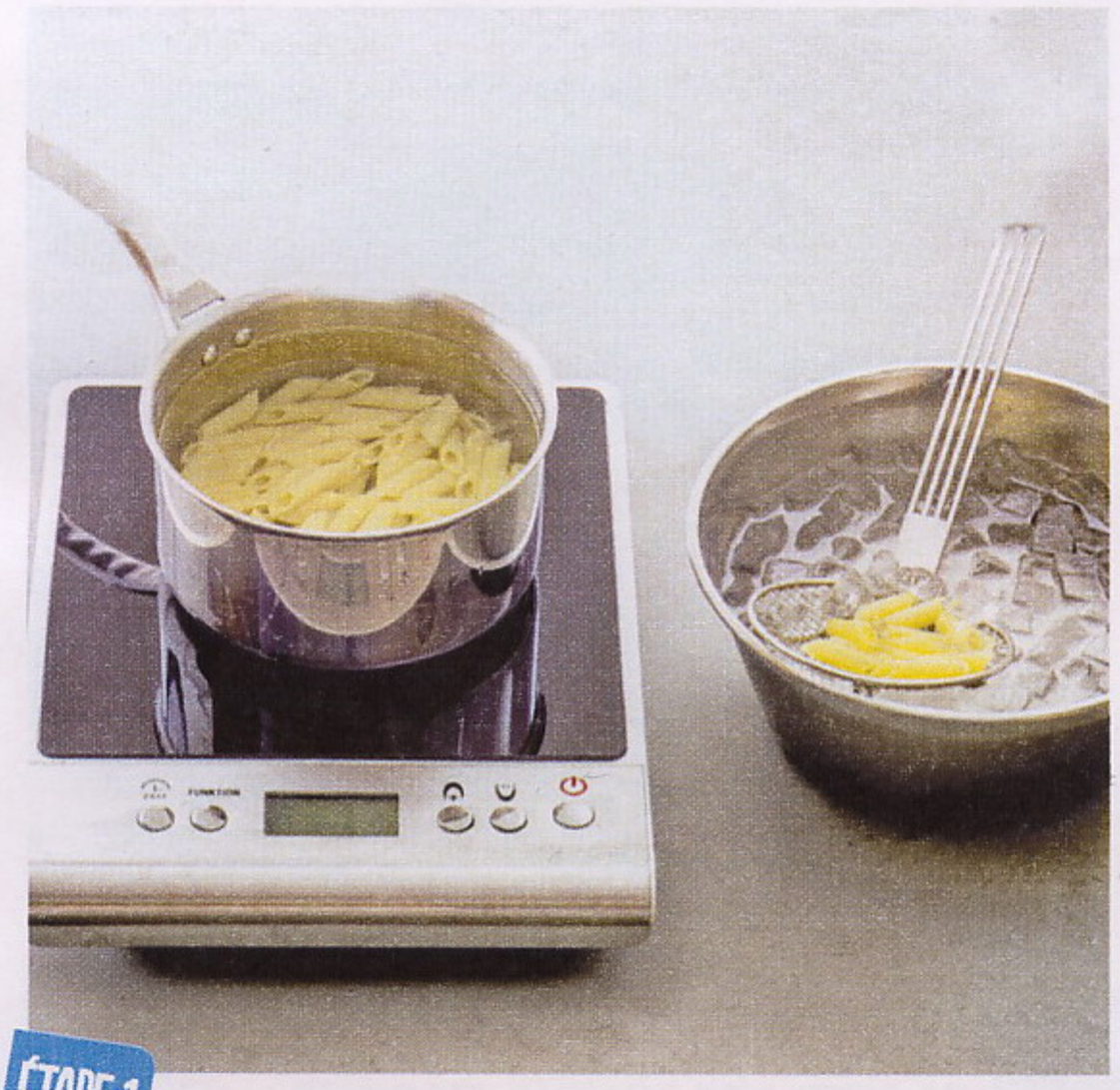
• NOTE DU SOMMELIER : **un vacqueyras rouge**
Le conseil du sommelier s'oriente vers un vin rouge plutôt ensoleillé comme le vacqueyras, du sud de la vallée du Rhône, qui séduit par sa générosité.

SOURIS D'AGNEAU :
- **4 souris d'agneau**
- **1 oignon** • **1 carotte**
- **1,5 l de jus brun (à faire à l'avance, voir page suivante)**
- **5 cl d'huile d'olive**
- **1 branche de laurier** • **1 botte de thym**
- **sel fin et poivre du moulin**

GRATIN DE MACARONI :
- **400 g de pennonis rigatis ou de macaronis classiques**
- **60 cl de crème liquide**
- **100 g d'emmental râpé**
- **sel fin et poivre du moulin**



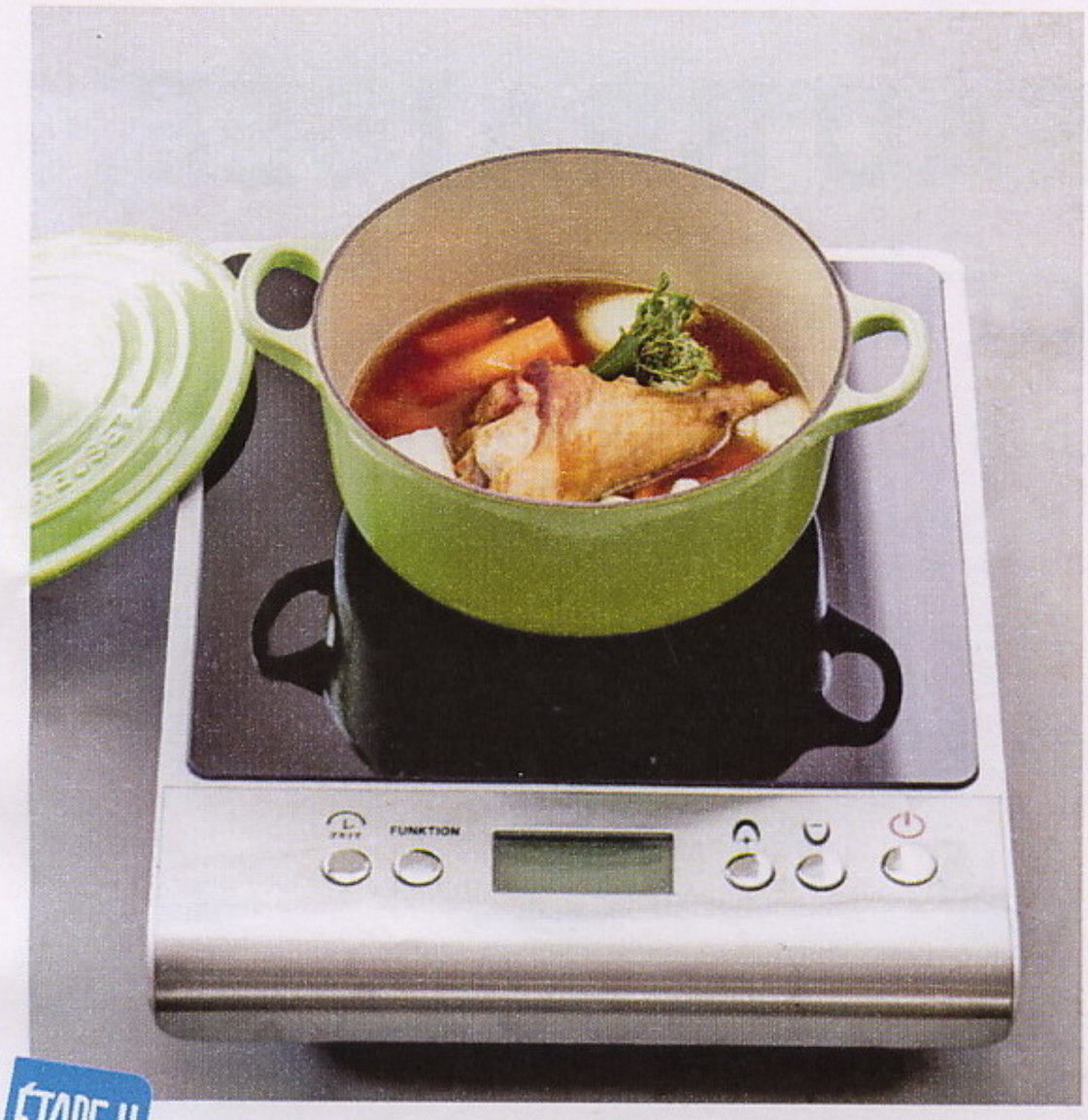
ÉTAPE 2 Dans un récipient, mélangez la crème, la moitié de l'emmental râpé et les pâtes. Salez et poivrez, couvrez d'un film alimentaire et réservez 12 heures au réfrigérateur. Mélangez délicatement de temps en temps jusqu'à ce que les pâtes gonflent et absorbent la crème.



ÉTAPE 1 **PRÉPARATION DU GRATIN.** La veille, faites blanchir les pâtes pendant 3 minutes à l'eau bouillante salée, puis arrêtez la cuisson en les égouttant et en les plongeant dans un saladier rempli d'eau glacée.

Conseil : *les pâtes doivent être très al dente après cette première cuisson car elles gonflent et ramollissent par la suite en se gorgeant de crème.*

ÉTAPE 3 **CUISSON DES SOURIS D'AGNEAU.** Le jour même, dégraissez les souris d'agneau si nécessaire, puis assaisonnez-les et faites-les rissoler dans une cocotte avec l'huile d'olive.



ÉTAPE 4

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180 °C (th. 6). Épluchez, coupez l'oignon et la carotte en gros morceaux. Lorsque les souris sont colorées, ajoutez les légumes, puis mouillez avec le jus brun à mi-hauteur. Assaisonnez, ajoutez 1 feuille de laurier et 1 branche de thym, puis braisez-les au four à couvert pendant 1 h 30.

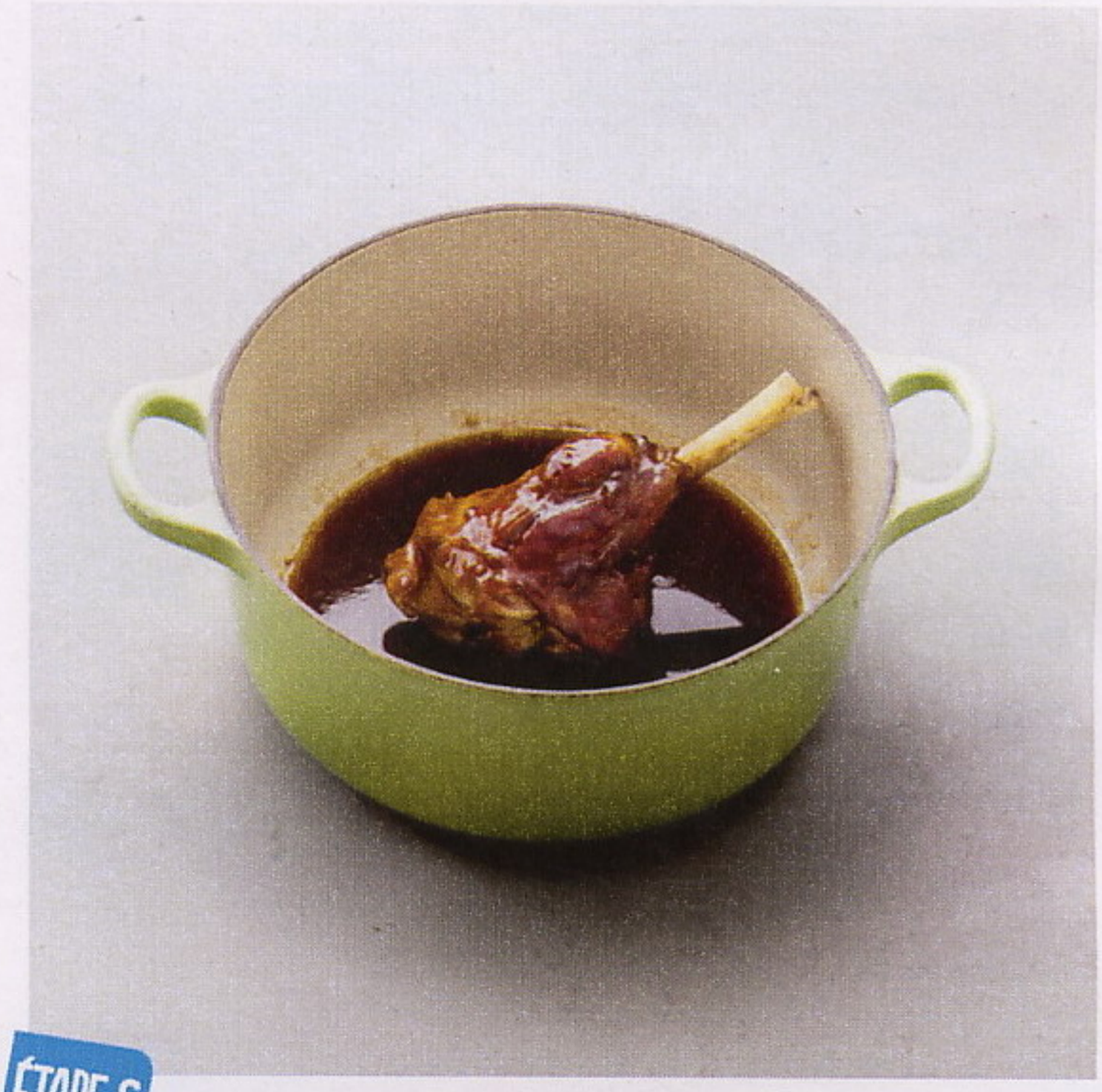
ÉTAPE 5

SORTEZ LES SOURIS D'AGNEAU de la cocotte, passez le jus dans une passoire puis faites-le réduire. Rectifiez l'assaisonnement.

JUS BRUN

- 1.5 kg d'os de veau
- 1 queue de bœuf
- 1 pied de veau
- 3 carottes
- 3 oignons
- 80 g de concentré de tomate
- 4 tomates grappe
- quelques queues de persil

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Concassez les os et la queue de bœuf, puis faites-les rissoler dans une plaque à rôtir au four jusqu'à obtention d'une coloration brune, soit environ 30 minutes. Épluchez et coupez les carottes en morceaux. Épluchez et coupez les oignons en deux et brûlez-les côté chair dans une poêle à sec. Rassemblez les os, la queue et le pied dans une cocotte, puis mouillez à hauteur avec de l'eau froide. Portez à ébullition, écumez et ajoutez les oignons, les carottes, le concentré de tomate, les queues de persil ainsi que les tomates coupées en deux. Laissez cuire au moins 3 heures à frémissement. Passez au chinois et réservez. La même chose peut être réalisée avec des carcasses de volaille.



ÉTAPE 6

GLACEZ LES SOURIS AU FOUR pendant 30 minutes dans la cocotte à découvert, en arrosant très régulièrement avec le jus réduit.

Conseil : *il est important d'arroser très régulièrement les souris pendant la cuisson pour obtenir une viande brillante et caramélisée.*

ÉTAPE 7

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR en position gril. Étalez les pâtes sur une seule épaisseur dans un grand plat à gratin. Parsemez avec le reste de fromage râpé et faites gratiner pendant 7 minutes sous le gril du four. Dressez aussitôt.

Conseil : *si les pâtes ont absorbé toute la crème durant la nuit, versez 2 à 3 cuillerées à soupe de crème dans le plat avant la cuisson afin de rendre le gratin plus moelleux.*

ÉTAPE 8

DRESSAGE. Confectionnez 4 petits bouquets garnis réalisés chacun avec 3 feuilles de laurier et 1 branche de thym. Coupez un rectangle de gratin et disposez-le dans l'assiette à l'aide d'une grande spatule plate. Disposez la souris d'agneau et un bouquet garni, puis nappez avec un peu de jus. Servez le reste de jus en saucière.

Par Michèle Vaillant

SOS porte-monnaie

Le Tabasco

Ajoutez un peu de piquant à vos plats ! Avec le Tabasco, ils seront relevés à souhait. Celui-ci se marie parfaitement avec tous les types de viande et modes de cuisson.

3 € PAR PERSONNE

Salade asiatique relevée

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 10 MIN

- **16 crevettes**
- **½ mangue**
- **100 g de pousses de soja**
- **100 g de pousses d'épinards**
- **80 g de champignons noirs**
- **40 g de noix de cajou**
- **6 à 10 gouttes de Tabasco**

Pour la sauce :

- **6 c. à soupe d'huile d'olive**
- **3 c. à soupe de jus de mangue**
- **6 à 10 gouttes de Tabasco**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étêtez et épluchez les crevettes. Nappez-les d'un peu de Tabasco avec un pinceau. Placez-les sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez pour 8 à 10 minutes.

2 Dans un bol d'eau, réhydratez les champignons. Pelez la mangue et coupez-la en gros dés. Lavez les pousses de soja et d'épinards. Taillez les champignons en morceaux irréguliers.

3 Dans une assiette, dressez les ingrédients de façon harmonieuse. Parsemez de noix de cajou.

4 Préparez la sauce : mélangez le jus de mangue à l'huile d'olive et ajoutez le Tabasco.

LE + DU COACH

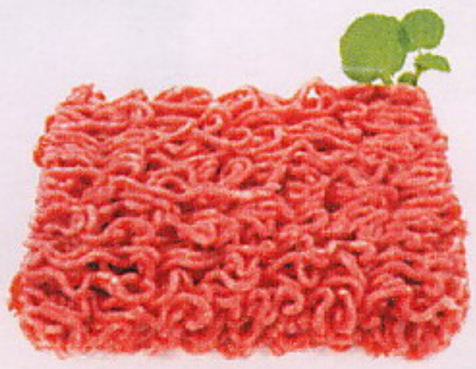
Ne préparez pas vos tartares trop longtemps à l'avance. Ceux-ci offrent un milieu idéal pour la prolifération microbienne.

3 € PAR PERSONNE

Steak tartare

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN

- **500 g de bœuf**
- **2 jaunes d'œufs** • **1 oignon**
- **2 c. à soupe de persil haché**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de moutarde**
- **1 c. à soupe de sauce Worcestershire**
- **1 c. à soupe de ketchup**
- **1 c. à soupe de câpres**
- **Tabasco** • **sel et poivre**



+

+

1 Hachez finement la viande à l'aide d'un couteau.
2 Fouettez la moutarde dans une jatte avec l'oignon émincé, les câpres hachées, les jaunes d'œufs, le ketchup, quelques gouttes de Tabasco, la sauce Worcestershire et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
3 Dès que la préparation est bien mélangée, incorporez le persil ainsi que la viande finement hachée. Servez immédiatement ou filmez et réservez au réfrigérateur.

2 € PAR PERSONNE

Wrap de légumes au Tabasco

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN

- **1 laitue**
- **1 concombre**
- **1 botte radis roses**
- **50 g de carottes râpées**
- **50 g de chou râpé**
- **2 c. à soupe fromage blanc**
- **4 galettes de blé wrap**
- **3 c. à soupe de mayonnaise**
- **10 gouttes de Tabasco**

+

+

1 Lavez et émincez la laitue. Pelez et coupez le concombre en fines lamelles. Lavez et taillez les radis à la mandoline.
2 Dans un bol, mélangez la mayonnaise, le fromage blanc et le Tabasco. Salez et poivrez à votre goût.
3 Mettez 1 cuillerée à soupe de sauce dans chaque wrap. Répartissez harmonieusement la salade et les légumes. Roulez, maintenez avec un pic en bois et dégustez bien frais.

Par Magalie Collin

Le coin des enfants

Cette quinzaine, les petits gourmands se sont lancé un défi : **réaliser des nuggets !** Avec cette recette, toute la famille va se régaler...

APPEL AUX MAMANS !

VOS ENFANTS ADORENT CUISINER ?

Envoyez-nous vos photos de petits chefs et de la création culinaire qu'ils ont réalisée, et nous nous ferons un plaisir de la publier ! N'oubliez pas de préciser leur prénom, leur âge, le titre de la recette et le n° du Gourmand duquel la recette est issue. Envoyez le tout à : **Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort ou par mail : redacgourmand @gmail.com**

Vous pouvez retrouver toutes nos recettes sur gourmand.viepratique.fr

Le **petit chef** de la quinzaine

Maryne, 6 ans et demi, a préparé une tarte au Carambar du **Gourmand 267 (p. 85).** Bravo la petite cuisinière !

Maryne

LA RECETTE QUI EN JETTE !

Nuggets **de poulet**

POUR 6 PETITS GOURMETS

• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN

• **À PARTIR DE 6 ANS (AVEC UN ADULTE POUR LA CUISSON)**

- 600 g de blancs de poulet • 2 œufs • 100 g de farine
- 300 g de chapelure • sel fin et poivre

1 Demande à un adulte de préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2 Dans 2 assiettes différentes, mets la farine et la chapelure.
3 Dans une 3e assiette, bats les œufs à la fourchette.
4 Coupe les blancs de poulet en dés. Passe-les dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure.
5 Pose les morceaux de poulet panés dans un plat allant au four. Enfourne pour 20-25 minutes environ.

UN CONSEIL...

Tu peux remplacer la chapelure par des pétales de maïs nature mixés ou écrasés (corn-flakes).

Offre spéciale «AUTOMNE» !

Abonnez-vous vite !

OFFRE VALABLE UNIQUEMENT JUSQU'AU 30 NOVEMBRE

Gourmand

1 AN = 26 NUMÉROS

39 € SEULEMENT !

AU LIEU DE ~~74,10 €~~*

+ DE 10 N° OFFERTS !

Chez vous, tous les 15 jours

Gourmand, le n°1 des magazines de cuisine** qui offre plus de 90 recettes par numéro

BULLETIN

CONNECTEZ-VOUS SUR **pgpshop.fr** RUBRIQUE : **Je m'abonne**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code **VPG279**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Vie Pratique / Abonnements, B945, 60647 Chantilly cedex ou par fax au **03 44 58 44 25**

Oui, je profite de cette offre spéciale «AUTOMNE»

☑ **Je m'abonne 1 an à Gourmand (26 n°) au prix de 39 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~* soit plus de 10 numéros offerts !**

39 € SEULEMENT au lieu de ~~74,10 €~~*

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PGP**

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |__|__|__|__| |__|__|__|__| |__|__|__|__| |__|__|__|__|

Date de validité : |__|__| |__|__| Cryptogramme |__|__|__| (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figurent au dos de votre carte)

Date et signature

obligatoires :

Mes coordonnées

VPG279

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |__|__|__|__|__| Ville : .....

.....

email (en majuscules) : ..... @ .....

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

*Prix de vente au numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31.11.2013. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au + 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 à 6 semaines après enregistrement de votre règlement. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. **source DSH : OJD 2011 : ventes au numéro cumulées sur une année.

Par Jérémy Diaz

La rédaction a testé **Les fromages** en tranches

Édam, mimolette, gouda, emmental..., différentes sortes de fromages en tranches se bousculent au rayon frais. Alors lequel choisir ? Et à quelle préparation sont-ils le plus adaptés ? La rédaction a enquêté, et goûté bien sûr !

Méthodologie

Quatre tranches de pain de mie, chacune d'elles garnie d'une tranche de fromage différent et hop, sous la salamandre (le four rayonnant pas le lézard) ou au four classique en mode gril. Quelques petites minutes plus tard, on sort les canapés chauds, on observe, renifle et puis on goûte. Verdict du test : l'emmental gagne haut la main...

LE + DU COACH

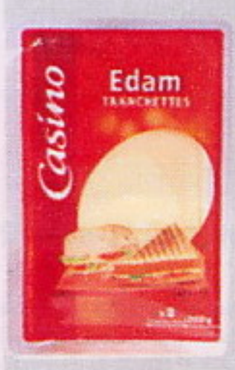
Pour un grilled cheese réussi, pensez à beurrer directement votre pain plutôt qu'à faire fondre une matière grasse dans la poêle.

Les 4 élus au banc d'essai

1 *L'édam séduit plus cru que cuit*

Édam Casino, 8 tranches de 25 g soit 200 g, 1,74 € soit 8,70 € le kilo.
Valeur énergétique : **316 kcal/100 g**

Ce fromage au lait pasteurisé à pâte pressée non cuite ne fond pas très bien. Mieux vaut donc l'utiliser froid pour réaliser des recettes de sandwichs classiques. Ce fromage très salé entre aussi parfaitement dans la composition de petits amuse-bouches sucrés-salés, présentés sur des pics à l'occasion de l'apéritif (abricot sec ou pruneaux roulé, mini-sandwich jambon-kiwi-édam en mille-feuille, etc.).



2 *La mimolette aime les sensations fortes*

Mimolette Casino, 8 tranches de 25 g soit 200 g, 1,61 € soit 8,05 € le kilo.
Valeur énergétique : **316 kcal/100 g**

Ce fromage au lait pasteurisé à pâte pressée non cuite est reconnaissable à sa couleur orangée. La mimolette jeune ne possède que très peu de goût. Elle présente donc peu d'intérêt à la cuisson. Notre conseil ? La mélanger avec des ingrédients plus prononcés : en version chaude dans un cake mimolette-chorizo, en canapés (mimolette-crevettes-bacon) ou en version froide dans une salade de courgette au magret de canard fumé.

3 *L'emmental reste le meilleur ami du gril*

Emmental Casino, 8 tranches de 25 g soit 200 g, 1,58 € soit 7,90 € le kilo.
Valeur énergétique : **373 kcal/100 g**

Ce fromage au lait pasteurisé à pâte pressée cuite file bien à la cuisson, qui lui donne ce petit goût de grillé très caractéristique. Idéal chaud (grilled cheese, croque-monsieur, hamburger, croque-madame, croissant au jambon, etc.), il se prête aussi à tous les sandwichs froids. Les enfants lui préféreront peut-être le goût plus neutre de l'édam et du gouda.

MA RECETTE MAISON

Grilled cheese sandwich

Cette version simplifiée du croque-monsieur est un classique incontournable américain, issu de la « comfort food » (aliment réconfort ou aliment-doudou). Adoptez cette recette simplissime, croustillante et très gratinée qui fait le délice des tout-petits outre-Atlantique.

POUR 1 SANDWICH
- PRÉPARATION 5 MIN
- CUISSON 3 MIN

- 1 tranche de fromage
- 2 tranches de pain de mie
- beurre

Faites chauffer votre poêle.
Beurrez généreusement une face de chaque tranche de pain.
Posez le fromage entre les faces non beurrées et placez le sandwich sur la poêle chaude.
Couvrez et laissez cuire 3 minutes.
Retournez le sandwich, pressez à l'aide d'une spatule et laissez cuire jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

LE TRUC EN PLUS

Ce sandwich se prépare bien sûr avec du pain de mie. Mais vous pouvez varier les goûts en utilisant d'autres pains : au levain, croûté italien, baguette, ciabatta, aux céréales à grains entiers...

DÉTOURNEMENTS GOURMANDS

Utilisez toute la palette des fromages en tranches que nous avons testés et trouvez votre préféré. Les plus gourmands n'hésiteront pas à ajouter des ingrédients à la recette originale : jambon, dinde, champignon, oignon grillé, cornichons...

4

Le gouda affiche un bel équilibre

Gouda Casino, 8 tranches de 25 g soit 200 g, 1,73 € soit 8,65 € le kilo.
Valeur énergétique : **362 kcal/100 g**

Ce fromage au lait pasteurisé à pâte pressée non cuite est bien équilibré en sel. Moelleux à la cuisson, il fond rapidement. C'est simple, le gouda peut tout faire : égayer un sandwich un peu triste, enrichir un cake aux olives ou une quiche, ou fondre délicatement entre les tranches d'un rôti orloff (rôti de veau ou de porc découpé en tranches avant cuisson, puis garni de fromage et de bacon).

Par Kity Bachur

La santé dans mon assiette

INTOLÉRANCE AU GLUTEN : mode ou réalité ?

Depuis quelque temps, nombreux sont ceux qui ont banni le gluten de leur alimentation, une substance présente dans le blé et soupçonnée d'être responsable de bien des maux. Et si ce nouveau régime à la mode était parfois suivi sans fondement ?

À quoi sert le gluten ?

Présent dans le blé, le seigle, l'orge, l'avoine et l'épeautre, le gluten donne du volume et de la souplesse à la mie de pain et aux gâteaux. Dans l'alimentation industrielle, il est employé comme liant dans les produits transformés.

Allergie, intolérance et hypersensibilité c'est pareil ?

Pas du tout et c'est bien là le cœur du problème. L'allergie, la « vraie », est très rare. Elle se manifeste immédiatement après avoir ingéré un produit contenant du gluten. Cela peut se traduire par des maux d'estomac, voire des problèmes respiratoires. En ce qui concerne l'intolérance au gluten (en France 150 000 cas sont recensés), le diagnostic est très difficile à poser. Pour savoir si l'on souffre réellement de la maladie cœliaque – c'est son nom –, qui peut rester silencieuse pendant des années, avant de se manifester en détruisant peu à peu les parois de l'intestin grêle, il faut subir toute une batterie d'examens (prise de sang, biopsie...). Mais là encore, rien n'est très évident car certains symptômes (maux de ventre, diarrhées...) sont communs à d'autres pathologies. Enfin, l'hypersensibilité au gluten peut se manifester par une digestion difficile, des ballonnements, de la fatigue et/ou des migraines. Mais là encore, il est vite fait de mettre cela sur le compte du gluten sans en avoir une certitude médicale.

Pourquoi on en parle tant aujourd'hui ?

Depuis que certaines stars comme Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow ou récemment le tennisman Jo Wilfried Tsonga ont déclaré publiquement avoir adopté un régime sans gluten et s'en trouver bien mieux, la planète s'est emballée. Ce qui hier était stigmatisé comme une maladie, est désigné aujourd'hui comme la volonté de maîtriser son alimentation et de prendre soin de son bien-être intérieur. Une sorte de régime déguisé en philosophie en somme. Un mouvement de mode sur lequel les industriels n'ont évidemment pas manqué de surfer. En effet, voilà un nouveau marché très lucratif puisque désormais restaurants, commerces et même certaines lignes aériennes proposent des aliments sans gluten. Rien que sur notre territoire, ce secteur a progressé de 30 % en un an !

Quels sont les inconvénients d'un régime sans gluten ?

Pour commencer, il n'est jamais bon de supprimer totalement un aliment de son alimentation, sauf pour raisons médicales. Par ailleurs, ce régime impose beaucoup de contraintes. En premier lieu, on remarque souvent une nette diminution de la vie sociale. En effet, c'est compliqué dans ces conditions, d'aller dîner chez des amis ou au restaurant. Commencent néanmoins à exister quelques établissements qui tiennent compte de cette contrainte. Un grand nombre est répertorié sur le site : www.sortirsansgluten.com

Le saviez-vous ?

Pour ceux qui sont réellement atteints de la maladie cœliaque, la sécurité sociale rembourse en partie certains aliments sans gluten. Pour en connaître les modalités, il faut se rendre sur le site Afdiag.fr

Comment reconnaît-on un produit sans gluten ?

Il est symbolisé par un épi de blé barré dans un cercle.

Est-ce que ça fait maigrir ?

Oui et non. Non, parce que ça n'est pas le but premier. Oui, parce que si l'on élimine de son alimentation pain, pâtes, gâteaux, biscuits, bière, pizzas et autres plats cuisinés, on perd forcément du poids.

Par quoi remplacer le gluten ?

Il existe toutes sortes d'autres farines : teff, fonio, maïs, châtaignes, pépins de raisin... On peut également consommer des nouilles de riz ou de sarrasin comme les célèbres soba japonaises, du manioc, du quinoa, du millet... Pour en savoir plus, il est désormais facile de consulter de nombreux livres et blogs qui fournissent conseils et recettes variées.

Le produit de la quinzaine de votre magazine **Gourmand**

Le coup de cœur de la rédaction

La papilotte en silicone rétractable

+ son livret de 20 recettes

Pratique et facile à utiliser, elle est idéale pour vos cuissons vapeur ou à l'étouffée sans ajout de matière grasse pour préserver les saveurs et les qualités nutritionnelles des aliments que vous aimez !

Découvrez ses nombreux atouts :

- Utilisable au four traditionnel et micro-onde
- Fini les pliages compliqués en alu ou en papier sulfurisé, remplissez votre papillote, posez le couvercle et enfournez : aucun risque de fuite, elle est parfaitement hermétique
- Grâce à son design de cocotte traditionnelle, cette papillotte assure une belle présentation pour un service à table
- Elle garantit un égouttage parfait des aliments en cours de cuisson grâce à sa grille de fond amovible

Pratique !

la papillotte est retractable

pour un gain de place et un rangement facile dans votre cuisine.

Photos non contractuelles.

19.90 € SEULEMENT

Pour acheter ce produit

et découvrir notre sélection d'ustensiles
rendez-vous sur notre boutique en ligne

pgpshop.fr

15 jours de menus GOURMANDS !

... pour cuisiner facile pendant 2 semaines *p. 66*

AVEC UN NIVEAU DE LECTURE EN PLUS : LES MENUS SONT CLASSÉS EN FONCTION DES JOURS DE LA SEMAINE

- Lundi : **on cuisine avec les restes du dimanche**
- Mardi : **débordée après le boulot, des recettes rapides**
- Mercredi : **c'est le jour des enfants, les petits plats qu'ils adoreront**
- Jeudi : **on fait le plein de fruits et légumes**
- Vendredi : **des idées à picorer avec les doigts pour une soirée apéro**
- Samedi : **jour des grandes courses, vite, vite à table !**
- Dimanche : **repas en famille, on prend du temps pour régaler la tablée**

+ les accords vin qui vont bien *

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

... et aussi

- **15 trucs et astuces** avec le chocolat en cuisine *p. 80*
- **15 recettes à improviser** avec les céréales et légumes secs *p. 84*
- **15 produits tout nouveaux** tout bons, à dénicher dans les rayons *p. 86*

entrée

Amuse-bouches aux restes d'onglet de veau

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN

1 Ciselez **4 brins de fines herbes**. Coupez **80 g d'onglet de veau** en fines lamelles. Saupoudrez-les avec **1 pincée de thym séché** (ou 4 branches de thym frais), les fines herbes, **1 pincée de curry**, du sel et du poivre.
2 Pelez et émincez **2 échalotes**. Faites-en revenir la moitié dans une poêle, avec **1 filet d'huile d'olive**. Ajoutez les lamelles de viande et cuisez-les 1 minute de chaque côté. Réservez dans un plat.
3 Mettez **4 mirabelles au sirop** et **4 c. à soupe du sirop** dans la poêle. Ajoutez le reste de l'échalote, **1 c. à soupe de vinaigre**, **4 branchettes de romarin**, **1 pincée de baies roses** (facultatif) et **1 c. à soupe de sucre**. Remuez en cuisant 3 minutes à feu doux. Ajoutez du sirop si besoin.
4 Ajustez l'assaisonnement, puis ajoutez la viande pour la réchauffer. Décorez de 4 branchettes de thym.

plat

Quiche aux poireaux et lardons

POUR 4 À 6 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 40 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étendez **1 rouleau de pâte brisée** avec son papier de cuisson dans un moule à tarte et piquez-la à l'aide d'une fourchette. Découpez le papier de cuisson qui dépasse du moule.
2 Faites revenir **250 g de lardons fumés** et **3 blancs de poireau** coupés en rondelles dans une poêle, sans ajouter de matière grasse, pendant 3 minutes. Répartissez-les sur la pâte.
3 Mélangez **3 œufs**, **20 cl de crème légère** et **150 g de fromage râpé**. Versez sur la pâte, saupoudrez de **noix muscade**, salez et poivrez.
4 Enfournez pour 35 minutes. Si la quiche brunit trop vite, couvrez-la d'une feuille d'aluminium.

Pour ce menu

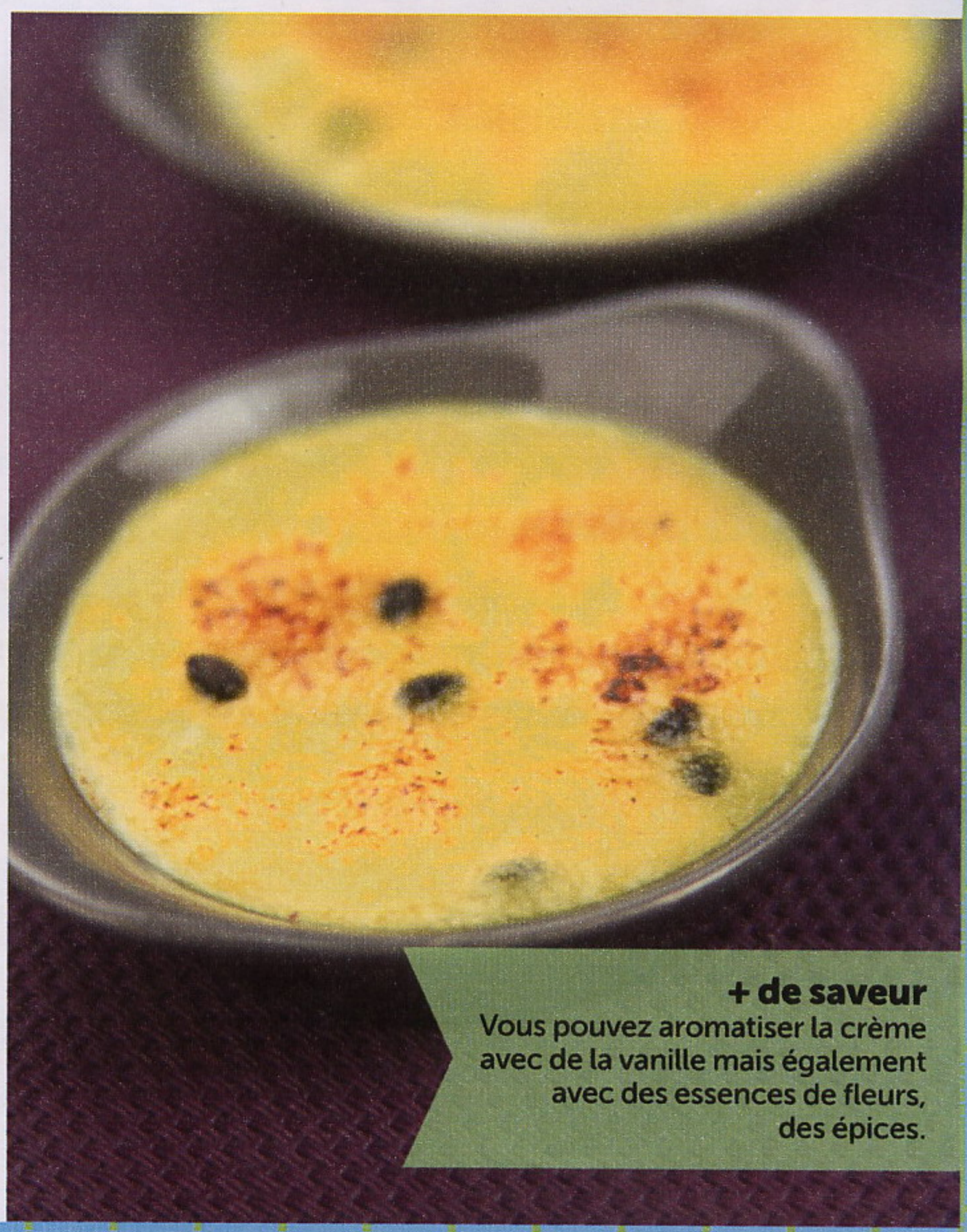
Alsace-riesling. Le grand cépage alsacien donne un vin sec et aromatique, avec une touche minérale, qui saura jouer avec toutes les saveurs de ce repas, de l'entrée au dessert.

dessert

Crème brûlée au coulis de fruits exotiques

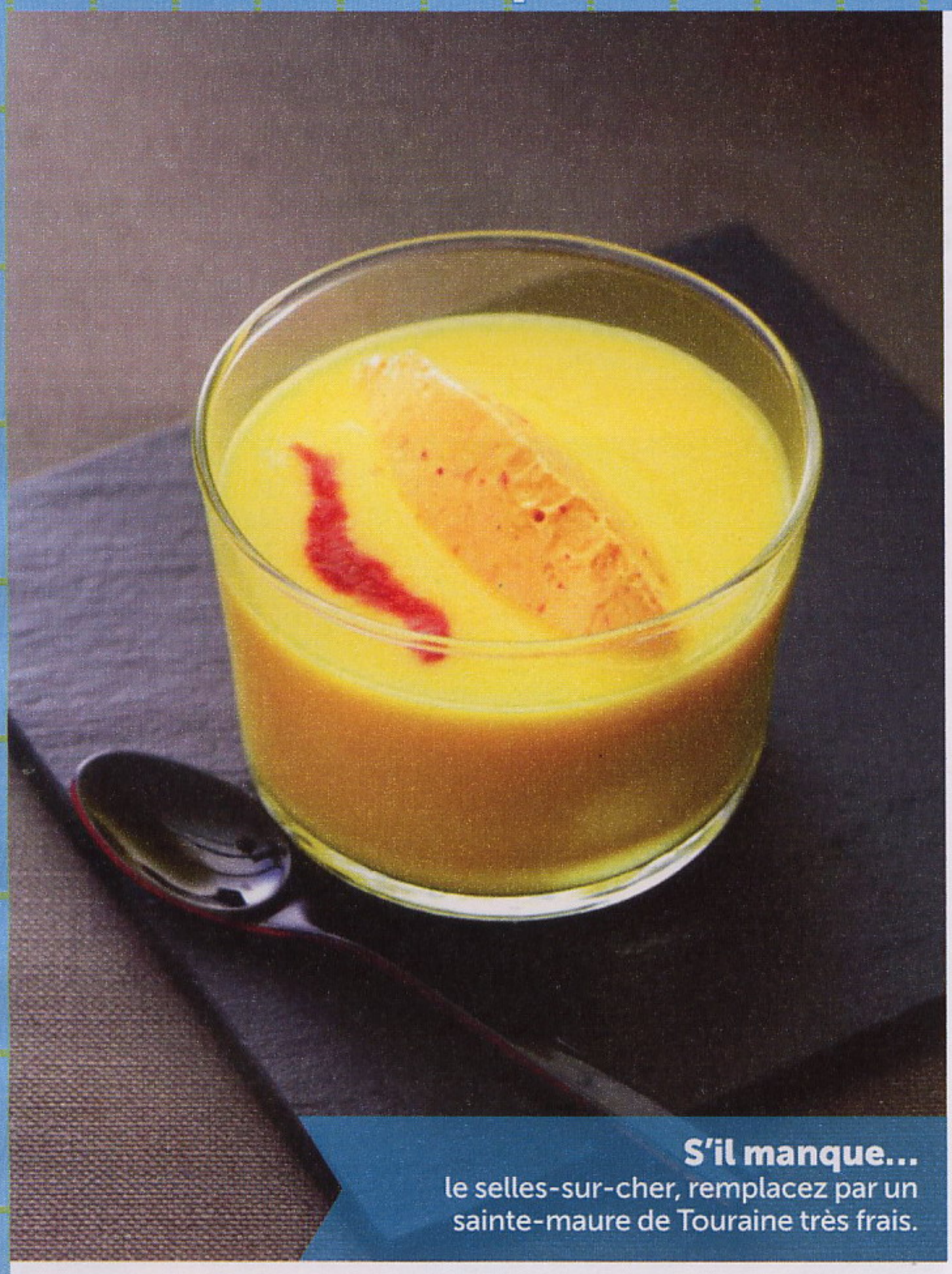
POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 1 H 05

1 Pelez **500 g de fruits exotiques** (mangue, fruit de la Passion, ananas, etc.), coupez la chair en morceaux.
2 Faites chauffer le jus d'**1 citron pressé**, **2 c. à soupe d'eau** et **10 g de Canderel 100 % Sucralose** dans une casserole jusqu'à obtention d'un sirop. Versez sur les fruits et laissez macérer.
3 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Séparez les blancs des jaunes de **5 œufs**.
4 Dans un plat, mélangez les jaunes avec **2 sticks Vanilla Canderel**. Ajoutez **4 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose**, **50 cl de crème liquide légère** et **10 cl de lait écrémé**.
5 Répartissez la crème dans les ramequins et enfournez au bain-marie pour 1 heure.
6 Mixez les fruits avec le sirop. Au moment de servir, nappez chaque ramequin de 1 c. à soupe de coulis et caramélisez à l'aide d'un chalumeau. Servez sans attendre.



+ de saveur

Vous pouvez aromatiser la crème avec de la vanille mais également avec des essences de fleurs, des épices.



S'il manque...
le selles-sur-cher, remplacez par un sainte-maure de Touraine très frais.

entrée

Velouté de patates douces et sa quenelle de selles-sur-cher

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Faites cuire **1 kg de patates douces** dans **1 litre de bouillon de volaille**. Mixez afin d'obtenir un velouté bien onctueux. Ajoutez de l'eau bouillante si la soupe est trop épaisse.
2 Incorporez **150 g de selles-sur-cher** (fromage de chèvre à pâte fleurie) sans croûte dans le velouté très chaud et faites-le fondre. Salez légèrement et poivrez.
3 Mélangez **1 c. à soupe de harissa** avec **150 g du même fromage** et servez-le en petites quenelles avec le velouté.

Pour ce menu
Crozes-hermitage blanc. Tiré de cépages locaux sublimés par le sol caillouteux, ce côtes-du-rhône blanc, sec, fin, rond et ample, sera à son avantage sur tout le repas.

plat

Saint-jacques aux poireaux sauce parmesan

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Dans une casserole, délayez **1 sachet de court-bouillon au vin blanc** dans **2 litres d'eau froide** et portez à ébullition.
2 Lavez **4 poireaux**, ôtez le vert et coupez le blanc en rondelles. Faites-les revenir avec **10 g de beurre** dans une poêle, 5 minutes environ.
3 Pochez **800 g de noix de saint-jacques** 5 minutes dans le court-bouillon. Réservez-en 25 cl.
4 Faites fondre **30 g de beurre** dans une casserole. Ajoutez **20 g de farine** et mélangez jusqu'à obtenir un mélange sans grumeaux. Versez le court-bouillon réservé, mélangez et laissez épaissir cette sauce. Incorporez **30 g de parmesan**.
5 Ajoutez **2 c. à soupe de crème fraîche** à la fondue de poireau. Dans chaque assiette, répartissez les saint-jacques sur un lit de fondue de poireau et versez un filet de sauce autour.

dessert

Flognarde aux poires

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre **80 g de beurre** dans une casserole.
2 Versez **100 g de farine**, **100 g de sucre** et **1 pincée de sel** dans un saladier, ajoutez **2 œufs** battus et mélangez bien. Incorporez le beurre fondu, mélangez à nouveau.
3 Pelez **3 poires**, ôtez le cœur et coupez-les en gros cubes. Ajoutez-les à la pâte. Beurrez un plat à four et versez-y la pâte. Enfournez pour 25 minutes. Servez tiède.

entrée

Frisée aux fromages et noix

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN

1 Dans un grand saladier, mélangez **1 c. à café de moutarde**, **1 c. à soupe de vinaigre de vin à la framboise**, **un peu de sel et de poivre**, puis versez **4 c. à soupe d'huile de noix en filet**.
2 Coupez **50 g de comté** en dés, émiettez **50 g de roquefort**, concassez **50 g de cerneaux de noix**.
3 Ajoutez **1 sachet de frisée** dans le saladier. Mélangez et disposez dessus les morceaux de fromage et les noix concassées. Servez aussitôt.

plat

Merlu façon fish and chips

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Coupez **800 g de filets de merlu sans peau** en biseau pour obtenir des morceaux de 12 x 3 cm environ. Salez et poivrez au moulin. Mettez de l'huile de friture à chauffer.
2 Dans un saladier, délayez au fouet **75 g de farine**, **75 g de fécule de maïs**, **1 sachet de levure chimique**, **1/2 c. à café de sel** et **1 œuf**. Délayez avec **1 canette de bière** jusqu'à obtenir la consistance d'une crème anglaise.
3 Sans attendre, trempez les morceaux de merlu dans la pâte, puis dans la friture chaude mais non fumante. Laissez cuire environ 2 minutes de chaque côté et égouttez-les sur du papier absorbant.
4 Servez avec de la sauce tartare et des frites maison, cuites avec la peau de préférence.

S'il manque...
le merlu, réalisez cette recette avec de l'églefin, du merlan, du lieu noir ou de la plie.

dessert

Cake au chocolat et au basilic

POUR 6 PETITS GOURMANDS · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 45 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, battez **3 gros œufs** avec **120 g de sucre blond de canne**. Incorporez **180 g de farine de riz** et **1 sachet de poudre à lever**.
2 Faites fondre **100 g de beurre** et **100 g de chocolat au lait** coupé en morceaux, sur feu doux. Ajoutez-les à la préparation, ainsi que **10 à 15 feuilles de basilic frais** ciselées, et mélangez bien.
3 Versez la préparation dans un moule à cake légèrement huilé. Enfournez pour 40 minutes.

entrée

Soupe de potiron

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 35 MIN

1 Émincez **800 g de chair du potiron**, salez pour la faire dégorger.
2 Pelez, lavez et émincez **20 g de blancs de poireau**. Épluchez et émincez **1 oignon** et **2 gousses d'ail**. Faites fondre le tout dans **40 g de beurre**.
3 Ajoutez **2 pincées de cumin en poudre** et **1 pincée de gingembre en poudre**, **le potiron** et **1 litre d'eau**. Salez, poivrez, laissez cuire 30 minutes à partir de l'ébullition.
4 Mixez la soupe. Incorporez **25 cl de crème fraîche** et **20 g de beurre**. Mélangez et servez avec des croûtons frits.

Pour ce menu

Côte-roannaise. Ce rouge vif et fruité, tiré du gamay, expressif au nez et charmeur en bouche, s'accordera en souplesse à ce plat, tout en faisant un bon contrepoint à la soupe.

plat

Chou-fleur en timbale

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 40 MIN

1 Parez **1 chou-fleur moyen** : séparez les bouquets, lavez-les, faites-les blanchir 10 minutes à l'eau bouillante salée. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2 Faites chauffer **40 g de beurre** dans une casserole à fond épais. Jetez-y **40 g de farine**, faites-la cuire 3 à 4 minutes sans qu'elle prenne couleur. Mouillez avec **1/2 l de lait**, ajoutez **1 gousse d'ail** pelée et écrasée, du **sel**, du **poivre** et **1 pincée de noix muscade râpée**. Laissez mijoter.
3 Dans une poêle, faites revenir **1 oignon** émincé avec **20 g de beurre fondu**, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
4 Ajoutez **150 g de chair à saucisse**, puis **200 g de bœuf haché**. Salez et poivrez, faites revenir 10 minutes. En fin de cuisson, ajoutez **1 petit bouquet de persil haché**.
5 Huilez un moule à timbale, remplissez-le en alternant chou-fleur, sauce blanche et farce. Terminez par du chou-fleur. Enfournez pour 15 minutes.

dessert

Granité de pamplemousse rose à la fleur d'oranger

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CONGÉLATION 1 HEURE

1 Pressez le jus de **2 pamplemousses**, ajoutez **4 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose** et **2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger**. Versez la préparation dans un plat large et peu profond, et placez-le au congélateur.
2 Au bout de 30 minutes, grattez la surface à la fourchette, puis remettez au congélateur. Recommencez l'opération plusieurs fois jusqu'à obtention d'un granité.
3 Versez le granité dans de petits bols et décorez d'**1 feuille de menthe fraîche**.

S'il manque
le pamplemousse, vous pouvez concocter ce granité avec de la pastèque ou de l'orange...

CV gourmand
La bresaola est une charcuterie italienne, à base de viande de bœuf dégraissée et séchée plusieurs mois.

entrée

Toasts de chèvre doux façon méditerranéenne

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans **1 rouleau de pâte feuilletée**, taillez 16 petits ronds à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre. Posez-les sur la plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
2 Répartissez dessus **120 g de confit de tomate** en pot, puis **4 tranches de bresaola** coupées en petites lanières. Arrosez de **3 cl d'huile d'olive** et enfournez pour 12 à 15 minutes.
3 Sortez les feuilletés du four, laissez-les refroidir. Déposez **1 Apérivrais chèvre doux** sur chaque toast et servez.

Pour ce menu
Crémant-du-jura blanc.
Fin, frais, expressif, élégant, le plus souvent produit à partir de chardonnay, il devrait s'accorder à chacun de ces mets et enchanter tout le repas.

plat

Bouchées de sole au jambon cru

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 12 MIN

1 Coupez **8 filets de sole** (500 g) en deux. Lavez et hachez **1 bouquet de persil**, mélangez-le avec **25 g de parmesan râpé, 1 pincée de sel et de poivre.** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2 Mettez un papier de cuisson sur la plaque du four. Coupez en lanières **200 g de tranches très fines de jambon cru** d'une largeur égale à celle des morceaux de sole.
3 Huilez les filets. Étalez un peu du mélange au persil et au parmesan sur le poisson. Disposez chaque filet sur une lanière de jambon. Formez des rouleaux très serrés et fermez avec un pic.
4 Enfournez pour 5 minutes, puis arrosez avec **3 c. à soupe de porto**. Prolongez la cuisson 5 minutes, puis saupoudrez les bouchées avec **25 g de parmesan**. Laissez cuire encore 2 minutes et dégustez chaud.

dessert

Cheesecake aux pêches

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· RÉFRIGÉRATION 5 HEURES

1 Faites gonfler **4 feuilles de gélatine** dans **2 c. à soupe d'eau** et passez au four à micro-ondes 1 minute.
2 Dans un saladier, mélangez **20 cl de lait de coco, la gélatine, 200 g de faisselle égouttée, 100 g de confiture de pêche** et **50 g de noix de coco râpée.** Remuez énergiquement.
3 Montez **30 cl de crème liquide** en chantilly et incorporez-la rapidement au mélange. Versez cette préparation dans un moule rond à bords hauts (20 cm de diamètre).
4 Tapissez le dessus avec **100 g de boudoirs.** Placez au réfrigérateur pendant 5 heures.
5 Démoulez le cheescake dans un plat. Avant de servir, décorez avec 1 boîte d'oreillons de pêche au naturel et un peu de chantilly.

entrée

Consommé au parmesan et aux œufs

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

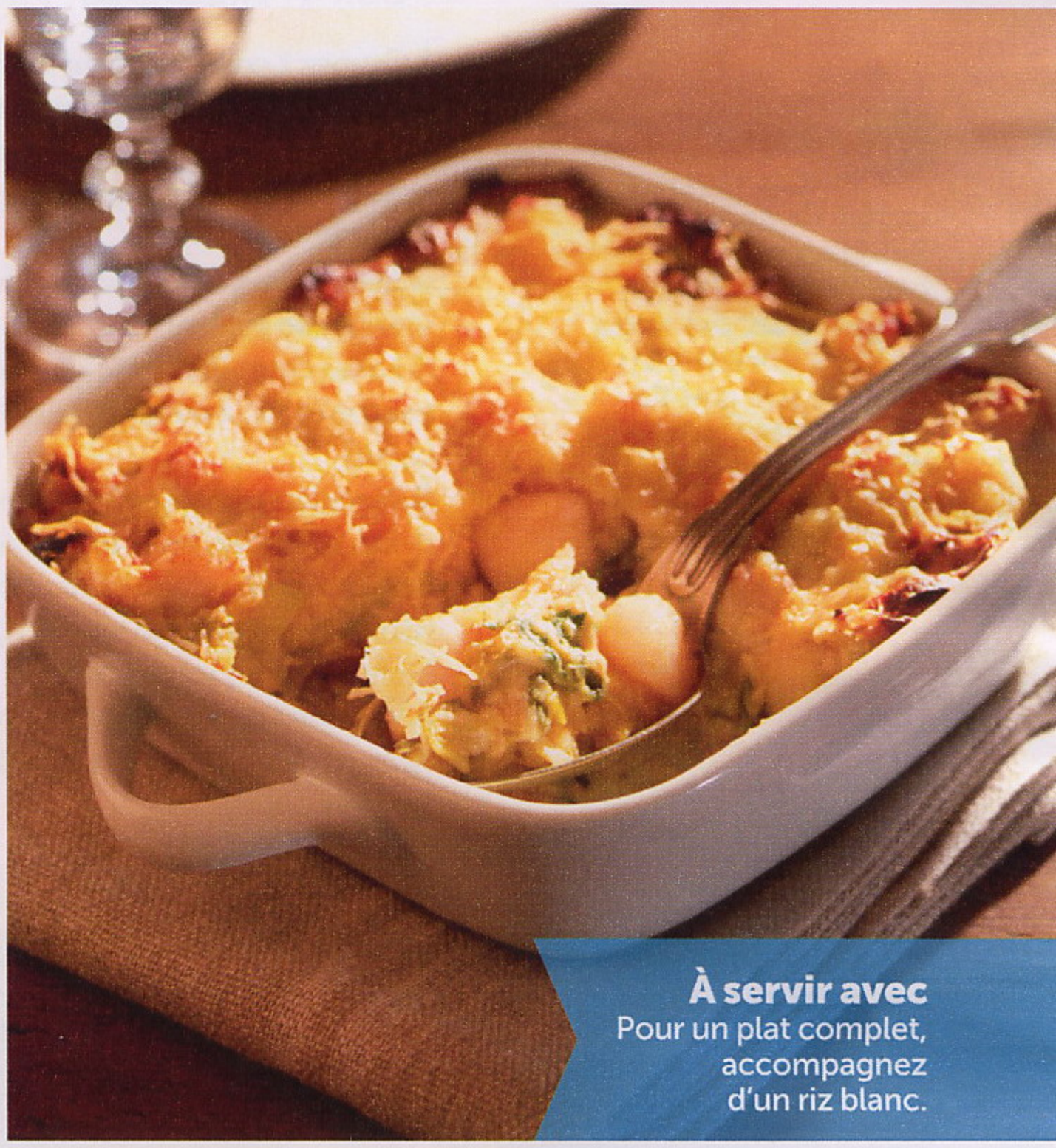
1 Portez à ébullition **75 cl de bouillon de volaille**, puis maintenez au chaud.
2 Cassez **4 œufs**, battez-les au fouet. Ajoutez **2 c. à soupe de persil plat haché**, **40 g de parmesan râpé** et **25 cl de bouillon de volaille** froid, un peu de **sel** et du **poivre**. Mélangez bien.
3 Versez ensuite, tout en fouettant, le bouillon de volaille chaud dans la préparation aux œufs. Lorsque le bouillon est bien incorporé, faites bouillir le tout dans une grande casserole, rapidement, sur feu vif, tout en mélangeant délicatement : à la chaleur, l'œuf coagule et remonte à la surface. Au premier frémissement, retirez du feu et rectifiez l'assaisonnement.
4 Dressez le consommé en soupière, parsemez de **2 c. à soupe de parmesan râpé** et servez.

plat

Gratin de noix de saint-jacques aux poireaux

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Nettoyez **6 poireaux**, coupez-les en deux et émincez les blancs. Faites-les cuire 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez.
2 Pelez et émincez **2 échalotes** et **1 gousse d'ail**. Rincez et ciselez **3 brins de persil**. Dans une casserole, faites revenir l'échalote et l'ail dans **40 g de beurre**.
3 Incorporez **40 g de farine**, laissez cuire 2 minutes et versez **50 cl de lait demi-écrémé Gloria** tiède. Salez et poivrez, laissez cuire 3 minutes et ajoutez le poireau, **1 jaune d'œuf** et le persil.
4 Versez le tout dans un plat à gratin. Disposez dessus **300 g de noix de saint-jacques** (ou de pétoncles) et parsemez de **150 g de gruyère râpé**. Enfournez pour 20 minutes.



À servir avec
Pour un plat complet, accompagnez d'un riz blanc.

dessert

Pain perdu aux ananas

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Mélangez dans un récipient **25 cl de lait**, **25 cl de crème fraîche**, **2 œufs entiers**, **2 jaunes** et **65 g de sucre**.
2 Coupez **300 g de brioche vendéenne** en tranches épaisses. Trempez-les dans la préparation. Égouttez.
3 Ouvrez **1 boîte d'ananas au sirop**, coupez les tranches d'ananas en petits tronçons. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
4 Dans un plat à gratin, disposez 1 couche de brioche imbibée, puis 1 couche de morceaux d'ananas et terminez par le reste de la brioche. Saupoudrez de **sucre** et enfournez pour 20 minutes. Servez tiède.

Pour ce menu

Rully blanc. Ce bourgogne méconnu de la Côte chalonnaise, entre Santenay et Mercurey, fruité, riche et droit, avec une pointe minérale, sera parfait sur l'entrée et le plat, sans vous ruiner.

entrée

Salade au foie gras

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Rincez et essorez les feuilles d'**1 salade**. Retirez la croûte de **3 tranches de pain de mie**, puis découpez-les en croûtons. Faites-les dorer dans une poêle avec **30 g de beurre**.
2 Dans un bol, mélangez **3 c. à soupe d'huile de noix**, **1 c. à soupe de vinaigre de cidre**, du **sel** et du **poivre**. Pelez **2 pommes**, découpez-les en tranches fines. Découpez **1 bloc de foie gras mi-cuit** (300 g) en languettes.
3 Placez les feuilles de salade sur un plat, avec les pommes et les languettes de foie gras, arrosez de vinaigrette et parsemez de croûtons. Servez.

plat

Chou tiède aux aiguillettes de canard

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN

1 Coupez **1 cœur de chou blanc** en quatre, ôtez le trognon. Lavez les quartiers. Plongez-les 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les.
2 Mélangez **2 c. à soupe de vinaigre balsamique**, **1 c. à soupe de moutarde**, du sel et du poivre. Émulsionnez avec **5 c. à soupe d'huile d'arachide**.
3 Émincez grossièrement les feuilles de chou. Assaisonnez-les avec la vinaigrette et répartissez sur 4 assiettes.
4 Faites dorer **200 g d'aiguillettes de canard** dans une poêle avec **10 g de beurre** et **1 c. à soupe d'huile d'arachide**. Salez, poivrez et réservez au chaud.
5 Remplacez les aiguillettes par **1 échalote** pelée et hachée et faites-la dorer. Réservez. Jetez le gras de cuisson et versez **2 c. à soupe de cognac**, **5 cl de vin blanc sec** et **10 cl de fond de volaille**. Mélangez et laissez réduire de moitié sur feu vif. Ajoutez **100 g de châtaignes** en conserve et l'échalote pour les réchauffer.
6 Disposez les aiguillettes de canard et le contenu de la poêle sur le chou. Arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.

Pour ce menu
Pessac-léognan rouge. Ce cru de Bordeaux de la rive gauche, mûr, intense, élégant, avec des notes de fruits, épousera au mieux le foie gras de l'entrée et le canard du plat.

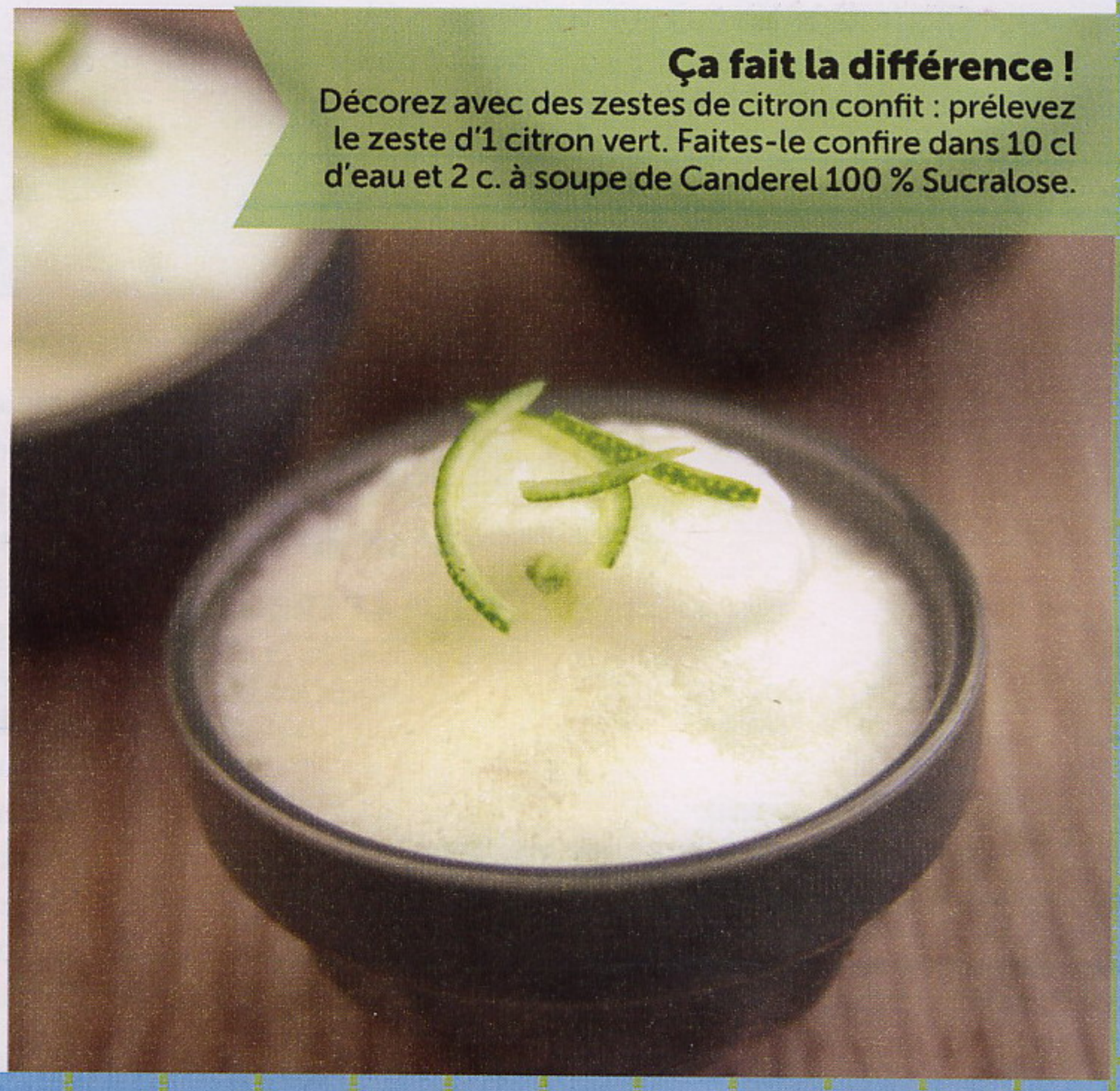
dessert

Petite mousse à la pulpe de citron vert

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 2 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Mettez **2 feuilles de gélatine** à ramollir dans un bol d'eau. Pelez **3 citrons verts**, détaillez-les en quartiers. Mixez la chair avec **10 g de Canderel 100 % Sucralose**, puis passez la préparation au chinois pour en extraire le jus.
2 Dans une casserole, chauffez la gélatine égouttée avec le jus de **1 citron vert**. Battez **3 blancs d'œufs** en neige bien ferme. Mélangez délicatement les citrons mixés, le jus à la gélatine et les blancs en neige.
3 Versez la préparation dans 4 coupes et placez au moins 2 heures au réfrigérateur.

Ça fait la différence !
Décorez avec des zestes de citron confit : prélevez le zeste d'1 citron vert. Faites-le confire dans 10 cl d'eau et 2 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose.



Bon à savoir !
Placez le poisson 30 minutes au congélateur avant de le couper : il sera plus ferme et plus facile à la découpe.

entrée

Tartare aux restes de bar et fromage frais

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Épluchez **2 clémentines** et coupez les quartiers en petits morceaux.
2 Coupez la chair de **400 g de bar** en petits dés. Mettez-les dans un saladier, puis ajoutez le jus de **1/2 citron**, **1 c. à soupe de ciboulette** et **1 c. à soupe de basilic hachés**. Mélangez délicatement.
3 Incorporez **2 c. à soupe de crème épaisse légère**, les morceaux de clémentine et **4 Carré Frais 0 %** (100 g) émiettés. Poivrez au moulin et mélangez à nouveau. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
4 Répartissez ce tartare dans 4 petites verrines. Accompagnez de tartines de pain grillé.

Pour ce menu
Chiroubles. Ce cru du Beaujolais, auquel le gamay confère un fruit intense et une matière légère et veloutée, relèvera gaiement le défi de s'accorder à des mets aussi différents.

plat

Filet de porc au gros sel et thé fumé

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 1 H 45 · RÉFRIGÉRATION 3 H

1 Mélangez **1 c. à soupe de gros sel** et **1/2 c. à soupe de sucre**. Saupoudrez-en **1 rôti de porc de 1,5 kg** dans le filet (désossé), posez-le sur un plat et laissez reposer 3 heures au réfrigérateur.
2 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Rincez et épongez la viande. Faites infuser pendant 5 minutes **7 g de thé de Chine fumé** dans **10 cl d'eau** frémissante.
3 Pelez **2 gousses d'ail**, pressez-les au-dessus d'un bol. Pelez et râpez **13 g de gingembre frais** dans le même bol. Ajoutez **1 c. à café de 4 épices**, **1/2 c. à café de cannelle**, **1 c. à soupe d'huile** et le thé filtré, mélangez bien et badigeonnez-en le rôti.
4 Mettez-le dans une cocotte et enfournez pour 1 h 45 en le retournant plusieurs fois.
5 Épluchez et épépinez **3 pommes golden ou reinette**, coupez-les en lamelles de 1 cm. Faites-les dorer doucement dans **25 g de beurre** avec **1 c. à café de thé Yunnan (ou Ceylan noir)** émietté et du poivre. Servez avec le rôti tranché.

dessert

Pompe aux pommes

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 55 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Partagez **1 pâte feuilletée de 500 g** en deux. Étendez chaque moitié sur un diamètre dépassant celui de la tourtière de 5 ou 6 cm.
2 Pelez et épépinez **750 g de pommes golden**. Faites-les cuire avec **250 g de sucre** et **1 petit verre d'eau**. Quand elles sont cuites, écrasez-les et ajoutez **250 g de pommes crues**, pelées, épépinées et coupées en tranches fines. Parfumez de **cannelle** ou de **3 cl de calvados**.
3 Placez une première abaisse de pâte dans la tourtière farinée, en laissant dépasser les bords de 2 ou 3 cm. Piquez le fond, versez par-dessus la marmelade, recouvrez de la seconde abaisse.
4 Soudez les deux bords en les mouillant puis en les roulant l'un sur l'autre. Faites des entailles pour évacuer la vapeur. Badigeonnez avec **1 jaune d'œuf** battu et enfournez pour 45 minutes.

entrée

Papillote d'endive au chèvre chaud

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 30 MIN

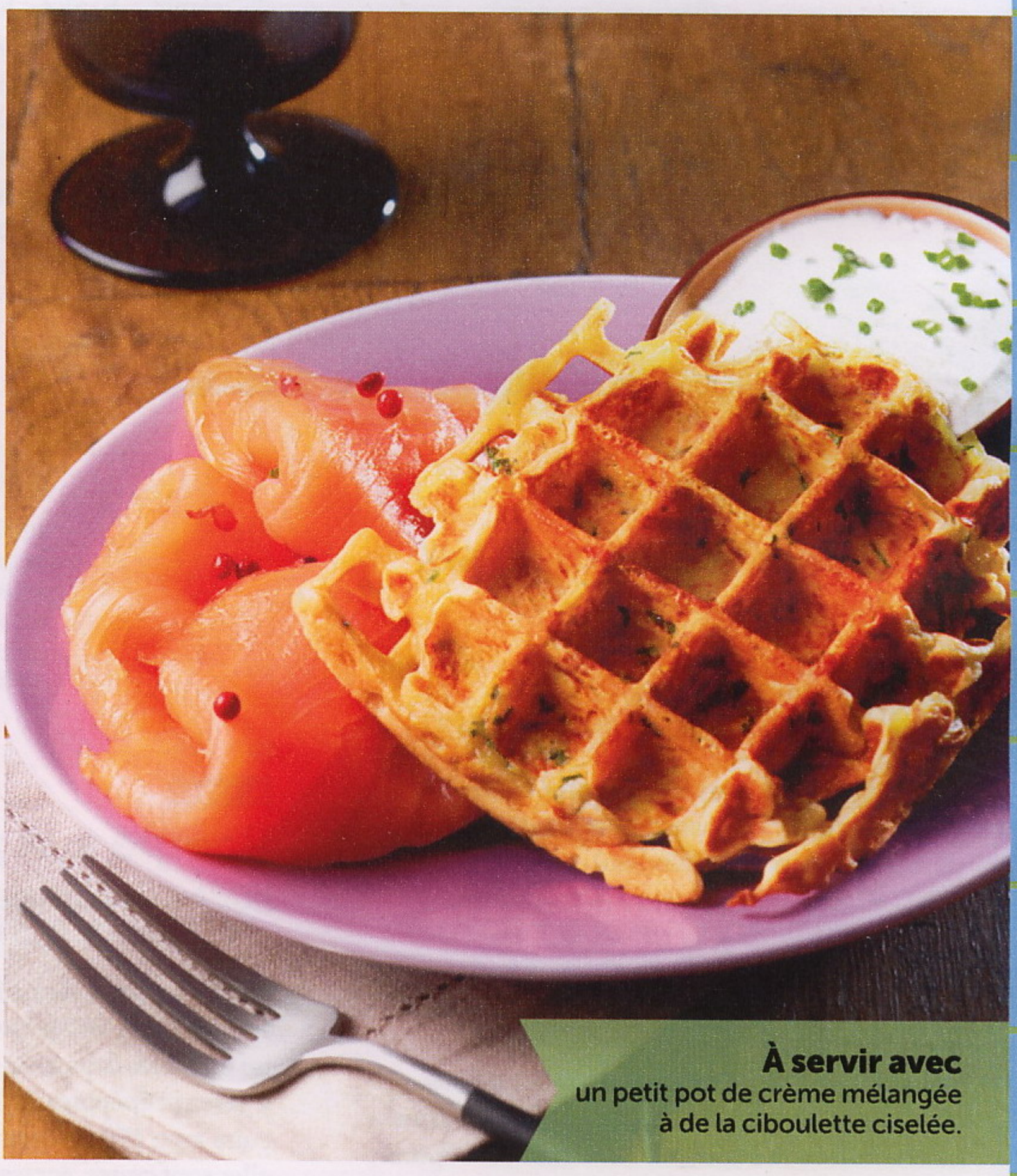
1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Ôtez les premières feuilles de **4 endives**. Coupez-les en deux dans la longueur. Placez-les sur 4 feuilles de papier sulfurisé (2 moitiés d'endives par feuille). Salez.
2 Refermez les papillotes de façon à pouvoir les rouvrir facilement. Enfournez pour 25 minutes.
3 Ouvrez les papillotes et émiettez **2 crottins de chèvre** sur les endives. Décorez de **1 branche de thym** et faites rôtir sous le gril environ 5 minutes.
4 À la sortie du four, parfumez de **quelques gouttes d'huile de noix** et parsemez **30 g d'amandes effilées** grillées. Servez chaud à même les papillotes.

plat

Gaufres de pomme de terre au saumon fumé

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 4 MIN PAR GAUFRE · REPOS 15 MIN

1 Épluchez et râpez **500 g de pommes de terre, ½ oignon** et **1 gousse d'ail**. Rincez et hachez **3 branches de persil**.
2 Mélangez le tout dans un saladier avec **20 cl de lait demi-écrémé Gloria, 2 œufs, 3 cl d'huile d'olive, 120 g de farine** et **60 g de gruyère**. Salez, poivrez et laissez reposer 15 minutes.
3 Faites cuire les gaufres dans un gaufrier préalablement chauffé et huilé. Accompagnez d'**1 tranche de saumon fumé**.



À servir avec
un petit pot de crème mélangée à de la ciboulette ciselée.

dessert

Gratin de figues et raisins

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 5 MIN

1 Préchauffez le four en position gril. Coupez **6 figues sèches** en quartiers. Lavez et égrenez **1 grappe de raisin noir**.
2 Disposez les fruits dans un plat à gratin. Arrosez de **2 c. à soupe de kirsch**, nappez de **10 cl de crème fraîche** et saupoudrez de **3 c. à soupe de sucre roux**.
3 Enfournez pour 5 minutes, le temps de caraméliser. Servez au sortir du four.

Pour ce menu
Pouilly-fumé.
Un blanc sec du Centre tiré du sauvignon, plus enrobé que le sancerre. Vif, ample et expressif, il épousera subtilement l'entrée et le plat, voire le dessert.

entrée

Purée de betterave et carotte

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Pelez et lavez **4 carottes**, découpez-les en rondelles et faites les cuire 20 minutes à l'eau bouillante. Épluchez **120 g de betterave cuite**, coupez-la en petits morceaux.
2 Mixez les légumes ensemble et ajoutez **4 petits-suisses**. Décorez avec **quelques brins de ciboulette** et servez en verrines.

plat

Poulet croustillant

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 40 MIN
· RÉFRIGÉRATION 1 H

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez **1 œuf** avec **1 c. à soupe de moutarde, du sel et du poivre**. Roulez **4 morceaux de poulet** dans **1 c. à soupe de farine**, puis dans l'œuf.
2 Mélangez **50 g de chapelure** et **50 g de parmesan râpé**, roulez le poulet dedans. Réservez au frais pendant 1 heure.
3 Beurrez un plat et placez-y le poulet. Parsemez de **50 g de gruyère râpé**. Enfournez pour 40 minutes.

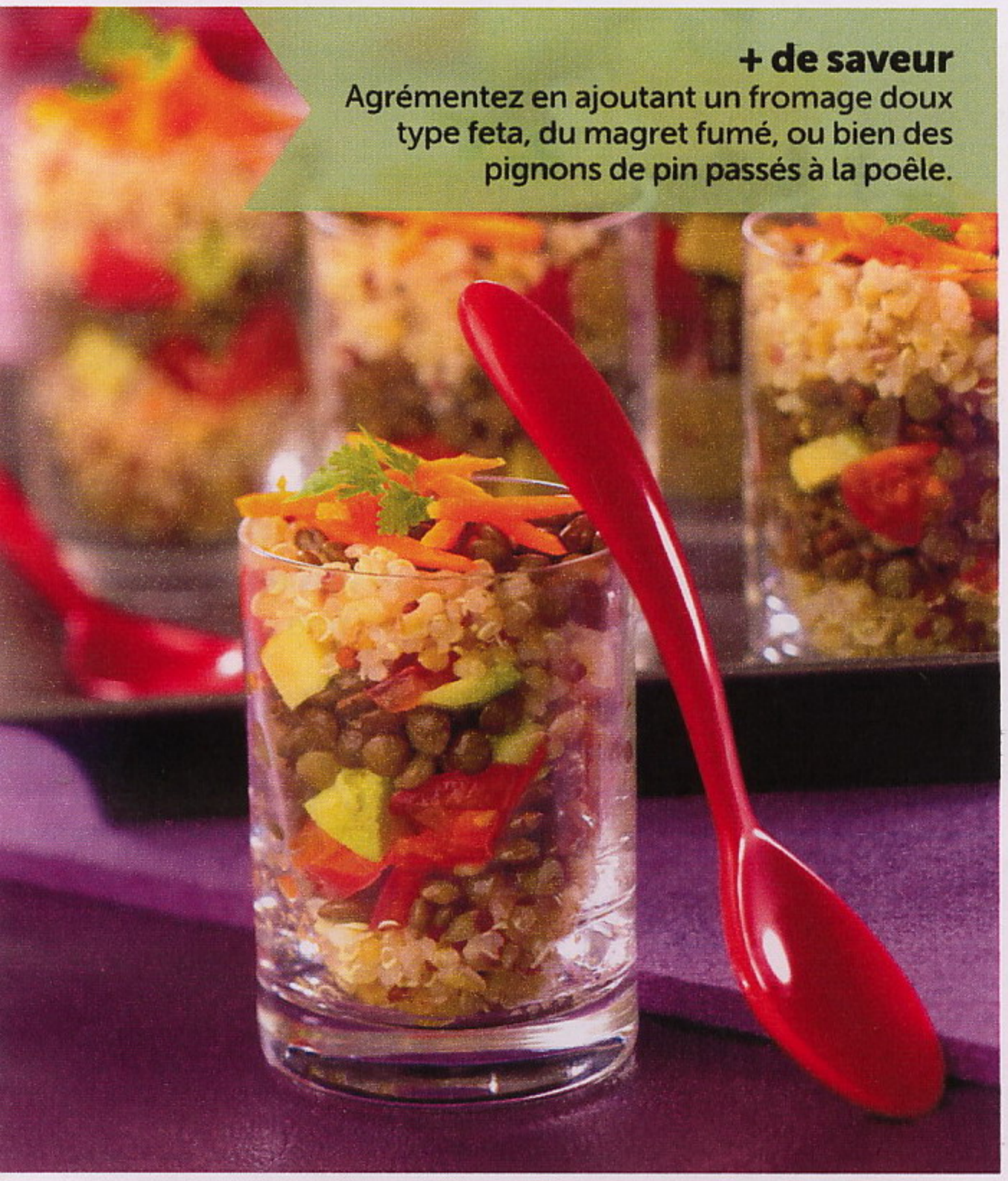
dessert

Palets aux flocons d'avoine, raisins secs et pépites de chocolat

POUR 6 PETITS GOURMANDS (12 PALETS)
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 25 MIN
· REPOS 2 H

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez **2 à 3 c. à soupe de stevia Pure Via, 35 g de farine, 75 g de poudre d'amande** et **40 g de flocons d'avoine**. Incorporez **15 cl de crème liquide allégée, 35 g de pépites de chocolat** et **35 g de raisins secs**.
2 À l'aide d'une cuillère à soupe, déposez 12 petits tas de pâte sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé. Enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir avant de les décoller.

Tour de main
Attention le diamètre des palets augmente à la cuisson, veillez donc à bien les espacer.



+ de saveur
Agrémentez en ajoutant un fromage doux type feta, du magret fumé, ou bien des pignons de pin passés à la poêle.

entrée

Salade lentilles quinoa

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Dans une casserole, portez à ébullition **1 litre d'eau** et **1 bouillon-cube**, puis plongez-y **1 sachet de lentilles Tipiak**. Réduisez l'ébullition, laissez cuire 11 minutes. Sortez le sachet et laissez égoutter 30 secondes. Ouvrez-le, versez dans un plat et laissez refroidir.
2 Dans une autre casserole, faites cuire **100 g de Quinoa Gourmand Tipiak** dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 12 minutes. Égouttez soigneusement et réservez dans un plat.
3 Épluchez et râpez **1 carotte**. Pelez **1 avocat**, coupez-le en petits cubes et arrosez-le de **2 c. à soupe de jus de citron**. Lavez **2 tomates**, découpez-les en petits dés. Mélangez avec les lentilles et le quinoa, puis incorporez **3 c. à soupe de vinaigrette.**
4 Dressez dans 4 verrines et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

plat

Têtes de cèpes farcis

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Coupez en dés la chair et la couenne de **1/3 de jarret de porc demi-sel cuit**, pour en obtenir environ 150 g. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2 Séparez les têtes des pieds de **4 jeunes cèpes** bien fermes et de taille semblable. Brossez-les au pinceau. Pelez-les et coupez les pieds en deux dans la longueur. Si certaines parties sont véreuses, retirez-les délicatement. Salez.
3 Faites dorer légèrement le tout dans une poêle avec **2 c. à soupe d'huile**, à feu doux (sinon, ils risquent de prendre de l'amertume). Dès qu'ils sont bien blonds, égouttez-les dans une assiette. Réservez l'huile dans la poêle.
4 Coupez les pieds en petits morceaux. Lavez et hachez **15 g de persil plat**. Dans l'huile réservée, redonnez une légère cuisson aux pieds en morceaux avec **2 gousses d'ail hachées**, le jarret et, en fin de cuisson, **1 c. à soupe de persil**.
5 Farcissez les têtes de cèpes de cette préparation. Déposez-les dans un plat allant au four et arrosez-les de **1 filet d'huile de noix**. Enfournez pour 5 à 8 minutes. Servez aussitôt.

Pour ce menu

Lalande-de-pomerol. Ce bordeaux rouge de la rive droite, contigu à Pomerol, offre fruité, épices douces, rondeur et longueur, qui iront à ravir sur ce plat savoureux.

dessert

Salade d'orange à la vanille

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· MARINADE 1 H

1 Pelez **6 oranges,** taillez-les en quartiers dans un saladier. Ouvrez et grattez **1 gousse de vanille**, ajoutez-la.
2 Mettez à mariner au réfrigérateur pendant 1 heure. Remuez de temps en temps. Servez bien frais.

entrée

Œuf cocotte en tomate

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez et ciselez **4 feuilles de basilic**. Lavez **4 petites tomates**, coupez-leur un chapeau. Creusez l'intérieur et parsemez de basilic.
2 Cassez **1 œuf** délicatement dans chaque tomate. Salez, poivrez et saupoudrez de **paprika**. Enfournez pour 15 à 20 minutes.

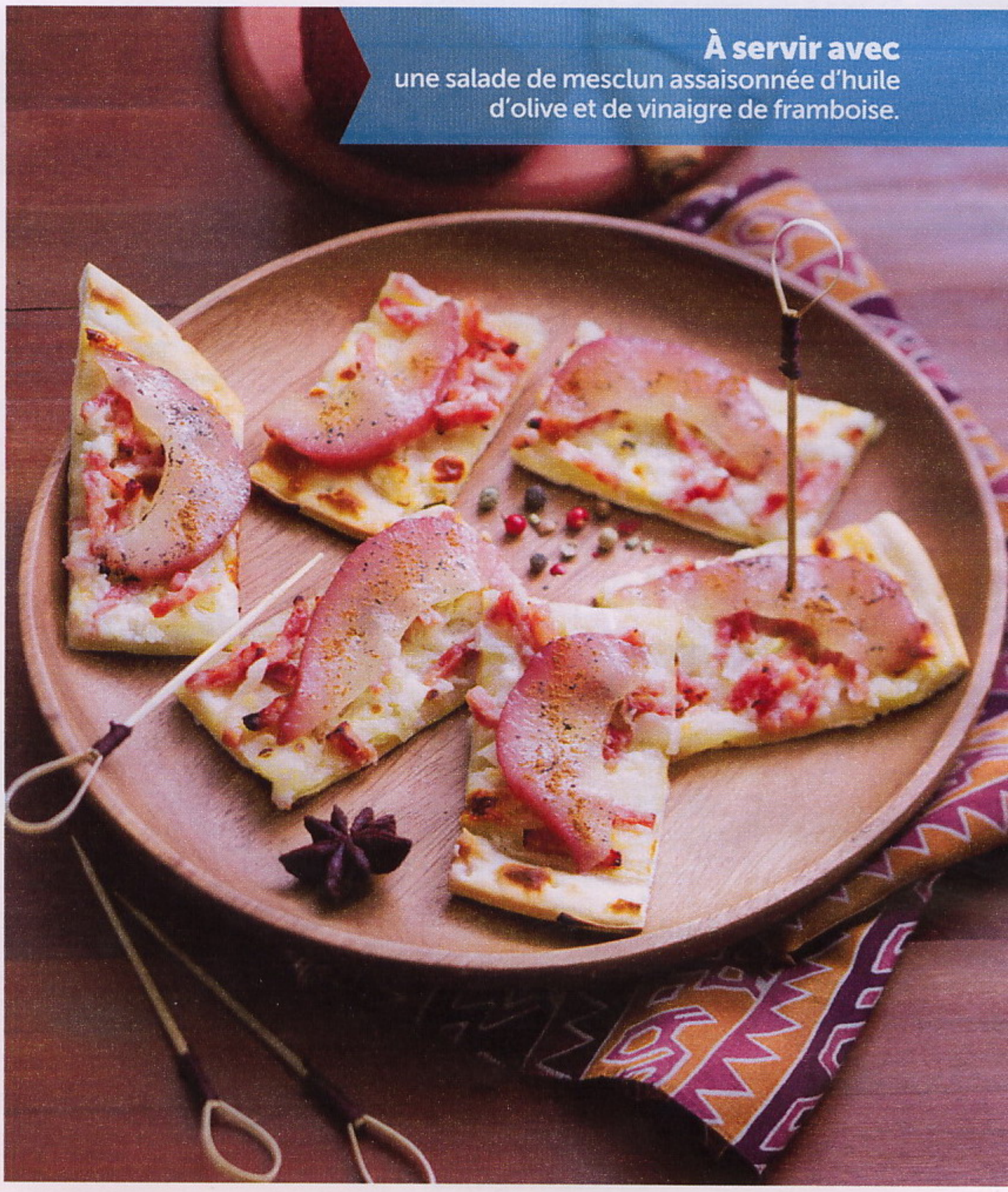
plat

Flammekueche sucrée-salée

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 1 H

1 Dans une casserole, portez à ébullition **75 cl de vin rouge** avec **120 g de sucre en poudre**, **1 anis étoilé**, **1 bâton de cannelle** et **1 gousse de vanille** préalablement grattée.
2 Lavez et pelez **6 petites poires Comice**. Faites-les cuire à petits frémissements dans la casserole pendant environ 1 heure, en les retournant régulièrement. Taillez-les en fines lamelles.
3 Faites cuire au four **1 flammekueche**, selon le temps indiqué sur l'emballage. Coupez-la en petits morceaux. Déposez sur chaque morceau 1 lamelle de poire au vin épicé.

À servir avec
une salade de mesclun assaisonnée d'huile d'olive et de vinaigre de framboise.



dessert

Clafoutis aux poires

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez **3 poires** et coupez-les en lamelles. Déposez-les dans un plat à gratin beurré.
2 Mélangez **40 g de farine**, **75 g de sucre en poudre** et **20 g de beurre ramolli**. Incorporez **2 œufs battus**, puis versez lentement **25 cl de lait**.
3 Ajoutez **½ c. à café de cannelle** et **1 pincée de sel**. Versez la pâte sur les poires et enfournez pour 35 minutes.

Pour ce menu

Crémant-d'alsace rosé.
Le pinot noir élevé dans le piémont vosgien donne un vin effervescent, vif, fruité et charmeur, qui enchantera ce moment de plaisir et de gourmandise.

entrée

Galette de Mont d'Or aux oignons

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· PRÉPARATION 15 MIN

1 Coupez en tranches **300 g d'emmental** et **400 g de Mont d'Or**. Pelez et émincez **3 oignons**, faites-les fondre doucement dans une poêle avec **25 g de beurre**.
2 Déposez les tranches de fromage en plusieurs couches, sur toute la surface de la poêle. Salez, poivrez et laissez cuire jusqu'à obtention d'une galette croustillante.
3 Retournez-la et faites de même pour l'autre face de la galette.

plat

Bar rôti

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 25 MIN

1 Demandez au poissonnier d'écailler et de vider **1 bar d'1,5 kg environ**. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Essuyez le poisson dans du papier absorbant. Salez et poivrez.
2 Garnissez l'intérieur du poisson de **12 feuilles de basilic** grossièrement ciselées. Déposez-le sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'**huile d'olive** et enfournez pour 20 à 25 minutes. Dégustez chaud avec les **légumes de votre choix**.

Pour ce menu

Savoie blanc. Dans cette appellation, le chignon-bergeron, tiré du cépage la jacquère, offre assez d'arômes et d'ampleur pour s'accorder à ce noble poisson et à tout le repas.

dessert

Poires pochées et coulis de framboises

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Épluchez **6 poires** en conservant la tige. Arrosez-les du jus de **1 citron**. Enlevez le cœur à l'aide d'un vide-pomme. Mettez **2 litres d'eau** à bouillir avec **200 g de Ligne au sucre et aux extraits de stevia**, le jus de **1 citron** et **1 gousse de vanille** coupée en deux et égrenée.
2 Plongez les poires dans l'eau, puis couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes. Réservez à part et faites réduire le jus de cuisson de moitié.
3 Mixez **200 g de framboises fraîches** avec 10 cl de jus de cuisson des poires jusqu'à l'obtention d'un coulis onctueux. Filtrez dans une passoire fine.
4 Dressez les poires dans 4 petites assiettes. Badigeonnez-les de sirop et arrosez-les de coulis.

S'il manque...
... des fruits frais, réalisez le coulis avec des fruits surgelés : dans ce cas, ajoutez un peu plus de liquide lorsque vous les mixez.

Conseil
L'huile n'est pas nécessaire. Le cake n'est pas sec du tout même sans huile !

entrée

Cake Spanakopita

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 1 H

1 Mélangez **180 g de farine** et **1 sachet de levure chimique** dans une jatte.
2 Dans un second bol, amalgamez **3 œufs**, **10 cl d'huile** et **12 cl de lait demi-écrémé Gloria**. Salez et poivrez. Mélangez les deux préparations jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Faites cuire **200 g d'épinards** à la poêle sans ajout d'eau ni de matière grasse. Hachez-les grossièrement et coupez **100 g de feta** en petits dés.
4 Ajoutez les épinards, la feta et **80 g de gruyère** dans la pâte. Versez ensuite dans un moule à cake préalablement beurré et fariné.
Enfournez pour 50 minutes.

Pour ce menu
Blaye-côtes-de-bordeaux blanc. Un blanc sec, frais et séduisant du nord de la Gironde, dont les arômes et le gras tirés du sauvignon élevé sur lies charmeront ce savoureux lapin.

plat

Lapin à la normande aux navets

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 1 H 50

1 Pelez et émincez **3 oignons** moyens, faites-les légèrement blondir dans une cocotte avec **75 g de beurre** et **1 petit bouquet de ciboulette** grossièrement hachée.
2 Coupez **1 petit lapin** en morceaux. Faites-les raidir dans la cocotte au fur et à mesure. Ôtez les morceaux. Jetez **1 pincée de farine**, laissez légèrement roussir, salez, poivrez, puis remettez le lapin.
3 Déglacez avec **du cidre** (couvrez-en juste la viande). Ajoutez **2 échalotes** pelées et coupées en quartiers, **1 gousse d'ail** épluchée, **1 poignée de céleri branche**, **1 bouquet de persil**, **du thym**, **du laurier** et **1 clou de girofle**. Couvrez et laissez mijoter 1 h 30.
4 Grattez et lavez **1 kg de petits navets**, faites-les blanchir 10 minutes à l'eau bouillante salée. Ajoutez-les dans la cocotte à mi-cuisson. Servez avec des croûtons frits.

dessert

Tiramisu à la ricotta et aux petits-beurre

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN
· RÉFRIGÉRATION 12 H

1 Séparez le blanc du jaune de **1 œuf** extra frais. Battez le jaune avec **3 c. à soupe de sirop d'agave ou de miel**. Ajoutez **125 g de ricotta** et fouettez énergiquement pour détendre la ricotta. Incorporez **20 g de copeaux de chocolat**.
2 Trempez très rapidement **8 petits-beurre** dans **10 cl de café**. Disposez-en 4 au fur et à mesure au fond de 4 verrines.
3 Montez le blanc d'œuf en neige. Incorporez-le délicatement au mélange à la ricotta. Répartissez la moitié de la préparation dans chaque verrine. Recouvrez à chaque fois d'1 petit-beurre trempé. Terminez avec la crème à la ricotta.
4 Placez au frais pendant toute une nuit. Au moment de servir, saupoudrez **de cacao** ou **de noisettes écrasées**.

Trucs et **astuces**

Par Magali Kunstmann-Pelchat

LE CHOCOLAT en cuisine

Plaisir gourmand, voire régressif, le chocolat nous fait tous craquer ou presque. Sous une apparence simple, il n'en demeure pas moins complexe dans sa dégustation. Tout comme dans ses usages, multiples. En 15 infos et astuces, (re)découvrez la magie de cet ingrédient.

Je décode

1 À déguster, à cuisiner…

Pas question de cuisiner du chocolat de dégustation ! Si cette appellation (connue aussi sous les qualificatifs « supérieur » ou « extra fin ») comporte davantage de cacao, le chocolat de couverture est plus approprié grâce à la matière grasse qu'il contient (beurre de cacao en version noir, beurre de cacao et lait en version lait). Longtemps réservé aux professionnels, on le trouve aujourd'hui assez facilement sur Internet. À défaut, le chocolat à pâtisser ou de dessert vendu en grande surface est parfait pour confectionner gâteaux, mousses et ganaches. Comme il n'est pas soumis à des règles strictes – il s'agit d'appellations commerciales –, privilégiez les marques pur beurre de cacao, sans autre matière grasse ni conservateur.

2 Il nous en fait voir de toutes les couleurs

Les puristes affirment que seul le noir mérite le titre de chocolat. Une hérésie. Qu'il soit au lait ou blanc, le chocolat comporte du cacao et/ou du beurre de cacao. La législation est même très stricte sur ce point :

- **le chocolat** doit contenir 35 % de cacao, dont 18 % de beurre de cacao et plus de 14 % de cacao sec dégraissé ;
- **le chocolat au lait** au moins 25 % de cacao, 14 % de lait en poudre et 25 % de matières grasses ;
- **le chocolat blanc** au moins 20 % de beurre de cacao et 14 % de produits du lait. Mais pas de cacao, d'où sa couleur et son goût particulier.

Aujourd'hui, au supermarché, on trouve même des chocolats blancs à cuisiner, parfumés au caramel, au café… De quoi satisfaire toutes les envies.

3 En poudre, il est parfait

Puissant et amer, le cacao en poudre peut tout à fait remplacer le chocolat pâtissier avec ses 60 g de cacao pour 100 g de chocolat. Encore faut-il qu'il contienne au moins 20 % de beurre de cacao.

- **Je distingue :** *le cacao maigre (qui contient entre 8 et 20 % de beurre de cacao) et le chocolat en poudre (un mélange de cacao en poudre, de sucre et éventuellement d'arômes, destiné au petit déjeuner).*

4 Beurre de cacao et autres matières grasses

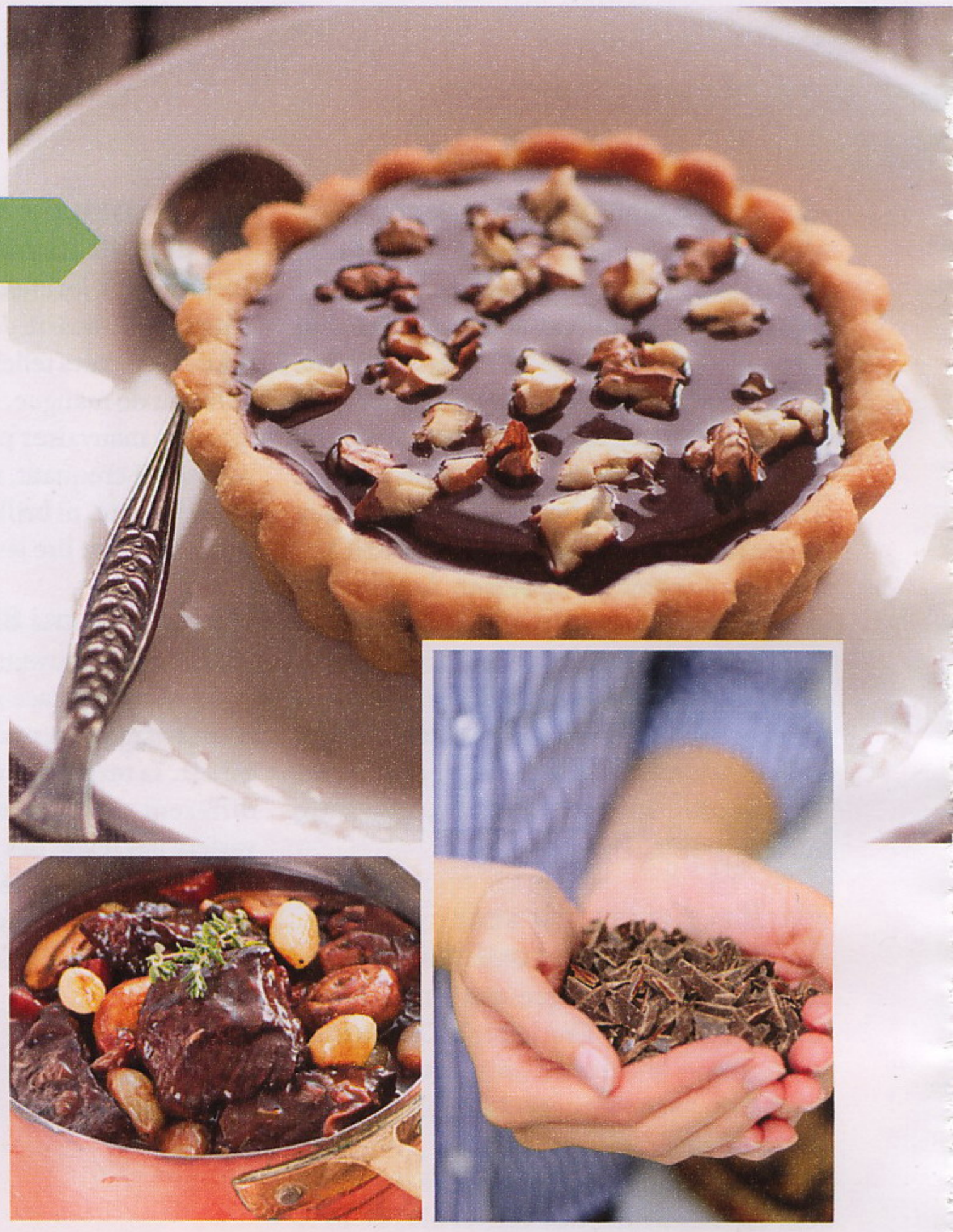
Depuis 2000, les chocolatiers sont autorisés à remplacer le beurre de cacao par des matières grasses végétales telles que le beurre de karité, le noyau de mangue, l'huile de palme… Bon marché, mauvaises pour la santé, elles n'apportent ni croquant, ni fondant, ni viscosité, ni onctuosité, ni brillant au chocolat. Mieux vaut donc bien lire les étiquettes.

5 60, 70 ou 80 % de cacao…

On croit souvent à tort que, plus un chocolat est fort en cacao, meilleur il est. Mais le pourcentage n'est pas un gage de qualité. Son aspect, sa texture, son fondant et ses arômes diffèrent en fonction de l'origine et de la variété des fèves, des conditions climatiques ou encore du procédé de fabrication. Comme le vin, le chocolat est une histoire de terroir et de goût. À chaque palais le sien.

Il n'existe pas un, mais des chocolats. Tous sont différents, par leur composition, leur couleur et leur saveur, mais chacun trouvera palais à son goût.

Je cuisine



6 L'art de la fonte

Le chocolat est fragile et doit fondre au bain-marie. Hachez-le au couteau. Mettez les morceaux dans un récipient que vous placez sur une casserole d'eau. Faites chauffer à feu doux : l'eau ne doit surtout pas bouillir.

• **Je retiens :** *contrairement à une idée répandue, n'ajoutez aucun liquide pour faire fondre le chocolat, car il le cristalliserait et le cuirait.*

7 Au micro-ondes

Le micro-ondes fait souvent fuir. Y faire fondre du chocolat est pourtant très simple et très rapide. L'important est de procéder par étape et de ne pas attendre que le chocolat soit complètement fondu à la sortie du four : chauffez 1 minute à 500 W puis remuez, recommencez pour 30 secondes et remuez, renouvelez 30 secondes si nécessaire.

8 Une entrée originale

Le chocolat peut être utilisé comme épice. Il s'associe très bien avec des mets salés tels que le foie gras : accompagnez-le d'une compotée aux oignons réalisée avec 3 oignons que vous faites réduire pendant 15 minutes avec un peu de beurre et de sucre, avant d'ajouter 80 g de chocolat à pâtisser noir en fin de cuisson. N'hésitez pas à reprendre une idée du maître chocolatier-pâtissier lyonnais Sève en parsemant de grués une salade aux magrets de canard séchés et copeaux de foie gras. Ces amandes torréfiées et éclatées de cacao apporteront à votre plat une saveur et un croquant originaux.

• **Je note :** *si vous n'avez pas de magasins spécialisés près de chez vous, demandez le grué à votre pâtissier-chocolatier.*

9 Un effet bœuf

Le bœuf est sans doute l'une des viandes qui s'accorde le mieux et le plus simplement au cacao avec le canard, l'autruche, les cèpes et les pommes de terre. Osez ainsi accompagner des tournedos grillés d'une sauce au chocolat. Il suffit de faire cuire sans dorer une échalote dans du beurre, d'y ajouter 25 cl de vin rouge et de laisser réduire aux trois quart,

Le chocolat ne satisfait pas que les becs sucrés. Ses qualités culinaires et gustatives le place au rang d'ingrédient incontournable pour qui souhaite réaliser une cuisine gourmande et originale.

puis d'incorporer 1 cuillerée à soupe de cacao. Laissez infuser 1 heure, réchauffez à feu doux en ajoutant 80 g de beurre salé et servez.

10 Un dessert chic et facile

Vous avez certainement remarqué le chocolat au café commercialisé par Nestlé ? Ce produit est parfait pour réaliser vite fait bien fait une tarte épatante. Commencez par garnir un cercle ou un moule à tarte d'une pâte sucrée ou sablée. Faites cuire 20 minutes à 180 °C (th. 6) dans le bas du four, en position classique. Laissez refroidir et démoulez. Faites fondre 180 g de chocolat au café au micro-ondes. Pendant ce temps, faites chauffer 90 g de crème fleurette puis versez-la bouillante, en trois fois, sur le chocolat chaud. Mélangez énergiquement à la maryse. Garnissez le fond de tarte de cette ganache et réservez au moins 1 heure au frais avant de déguster.

• **Je retiens :** *cette émulsion selon la règle des 3 tiers permet d'incorporer parfaitement matières grasse et aqueuse afin d'obtenir une ganache digne d'un chef.*

Le chocolat reste un ingrédient délicat et fragile. Pour préserver toute sa magie, sachez adopter les bons gestes et les bonnes astuces.

Trucs de grand-mère

11 Le carré qui fait la différence

Nos grands-mères avaient l'habitude d'ajouter un carré de chocolat en fin de cuisson du bœuf bourguignon. Et elles avaient raison, car il rehausse les saveurs du plat. Adoptez vous aussi ce geste malin.

12 Le café, exhausteur de goût

Pour exalter l'arôme du chocolat dans une mousse ou un gâteau, incorporez-y 2 cuillerées à soupe de café très fort pour 200 g de chocolat. Et, bien sûr, vous les ajoutez après avoir fait fondre le chocolat pour qu'il ne crisse pas.

13 Divine sauce au chocolat

Indispensable pour accompagner poires Belle-Hélène ou profiteroles, la sauce au chocolat se réalise comme une ganache. Seule différence : vous remplacez la crème par le lait. Versez, en trois fois, 10 cl de lait entier bouillant sur 90 g de chocolat noir fondu. Mélangez énergiquement à chaque fois, à l'aide d'une maryse, en décrivant des petits cercles afin de créer un noyau élastique et brillant.

14 Fourrage de pro

Qui n'a jamais vu retomber sa chantilly après y avoir incorporé du chocolat fondu en réalisant certains entremets ? La solution consiste à la remplacer par une ganache montée. Confectionnez une ganache et fouettez-la comme une chantilly, après l'avoir laissée au frais quelques heures. Plus légère et agréable en bouche, cette invention de L'École du Grand Chocolat Valrhona remplace avantageusement mousse et crème au beurre dans une bûche ou des macarons.

15 La cave à vin, lieu de conservation idéal

Le chocolat n'aime ni la chaleur ni l'humidité : ils le font blanchir, lui font perdre son fondant et sa saveur. Pour éviter ce désagrément, les chocolatiers recommandent de conserver les tablettes et les bonbons de chocolat dans leur emballage d'origine, entre 16 et 24 °C, à l'abri de la lumière et de toute source de chaleur (soleil, four, radiateur). L'armoire à vin, généralement tempérée autour de 15 °C, est donc parfaite.

- **J'adopte :** *le bac à légumes du réfrigérateur l'été, lorsque la température atteint les 30 °C (température à laquelle le beurre de cacao commence à fondre). Je place le chocolat dans une boîte en métal ou en plastique hermétique pour le protéger de l'humidité et prévenir l'absorption des odeurs de fromage, d'oignon…*

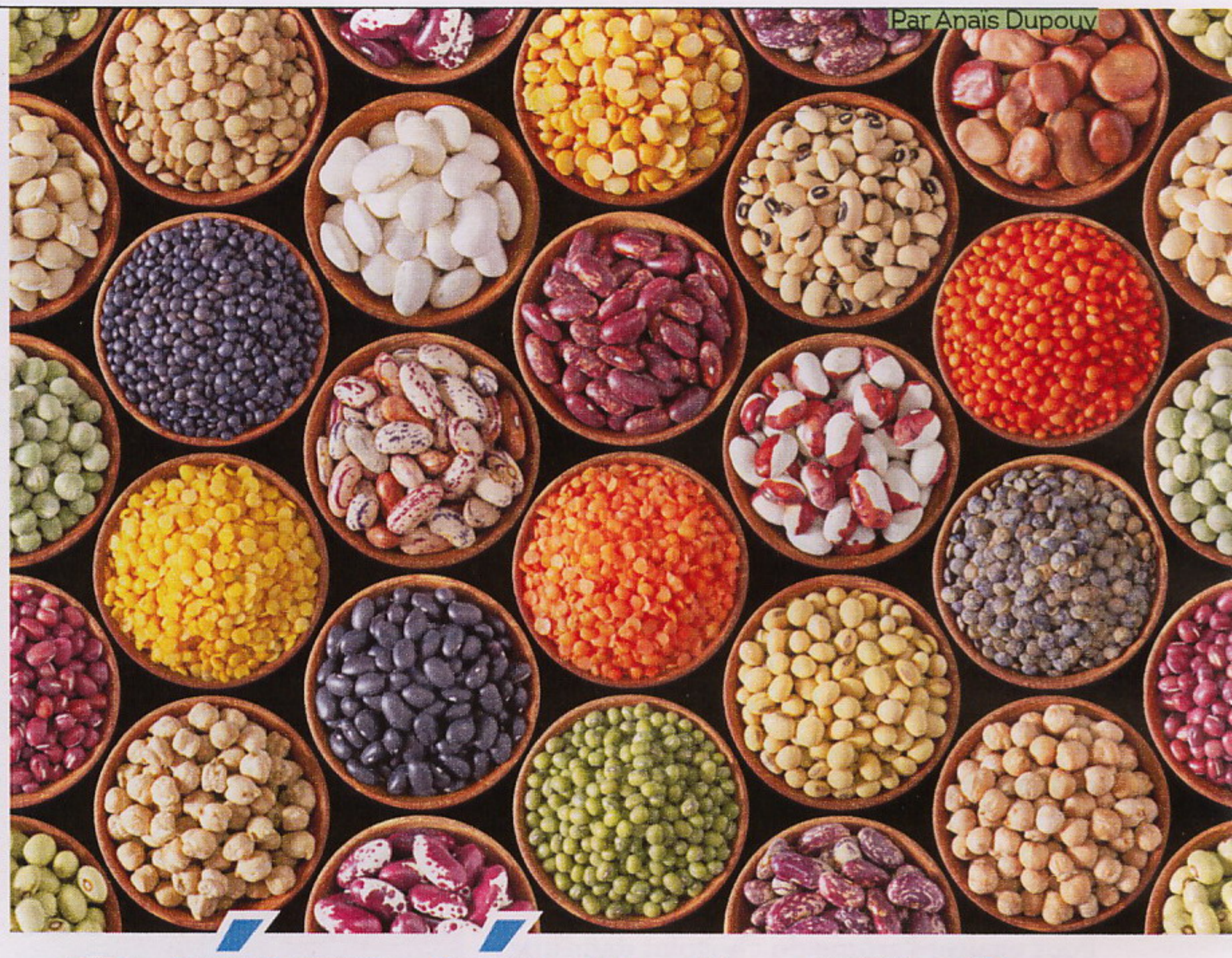
C'EST MALIN

Un chocolat chaud en toute circonstance ? C'est désormais possible avec cette cannette qui, en 3 minutes et 3 mouvements, vous sert une délicieuse boisson qui reste chaude pendant 20 minutes. Existe aussi en version café et thé. Warm Up, de 2,50 à 3,50 € les 200 ml.

SOS J'ai pas d'idées

Légumineuses et céréales reviennent en force dans les placards. Pourquoi ? Parce que nourrissantes, économiques, pauvres en matière grasse et en calories, elles sont bonnes pour la santé.

Par Anaïs Dupouy



CÉRÉALES et légumes secs

Recettes pour 4

	J'y ajoute	J'obtiens
1 Avec... **100 G DE RIZ ARBORIO**	•2 blancs de poulet •1 litre de lait •du gruyère râpé •de la muscade	**Un riz au lait salé** Coupez le poulet en dés et faites-le revenir. Faites bouillir le lait puis ajoutez le riz, le poulet et de la muscade. Assaisonnez. Laissez mijoter 25 minutes. En fin de cuisson, versez dans des ramequins. Recouvrez de gruyère râpé et enfournez 10 minutes. à 180°.
2 Avec... **125 G DE BLÉ PRÉCUIT**	•3 tranches de jambon blanc •4 poivrons rouges •1 courgette •1 c. à café de paprika	**Des poivrons farcis au blé** Coupez les poivrons en deux et ôtez les graines. Râpez la courgette, émincez le jambon et faites revenir le tout dans une poêle bien chaude. Ajoutez le paprika, l'Ebly et 15 cl d'eau. Faites cuire jusqu'à absorption de l'eau. Garnissez les poivrons et enfournez pour 45 minutes à 180 °C (th. 6).
3 Avec **250 G DE QUINOA**	•90 g de magret fumé •3 poivrons rouges •2 tomates • 1 oignon •70 cl de bouillon de bœuf •sel et poivre	**Du quinoa au magret et à la piperade** Coupez l'oignon et les poivrons en cubes. Faites rissoler quelques minutes. Ajoutez le quinoa, les tomates coupées en dés et le bouillon. Salez et poivrez. Laissez cuire environ 20 minutes. Vérifiez si le quinoa est cuit. Ajoutez au dernier moment le magret fumé coupé en tranches.
4 Avec... **400 G DE SEMOULE DE BLÉ FINE**	•4 oignons •20 cl de lait •100 g de beurre •50 g de sucre •60 g de pignons de pin •1 sachet de levure chimique •1/2 c. à café de sel	**Des galettes marocaines** Mélangez la semoule, le sucre, la levure et le sel. Ajoutez le beurre fondu et malaxez jusqu'à obtention d'une pâte sablonneuse. Ajoutez le lait et les pignons de pin. Laissez reposer le temps que le blé absorbe le liquide. Façonnez des galettes et faites-les cuire à feu doux dans une poêle chaude et sèche.

	J'y ajoute	J'obtiens
5 Avec... **200 G DE SARRASIN DÉCORTIQUÉ**	•200 g de poulet émincé •30 g de parmesan •2 c. à soupe de vin blanc	**Un risotto de sarrasin** Dans un faitout, faites chauffer le sarrasin et le vin blanc. Une fois le vin évaporé, ajoutez 60 cl d'eau bouillante. Remuez pendant 10 minutes. Ajoutez le poulet et laissez mijoter jusqu'à absorption du liquide. Incorporez le parmesan en fin de cuisson.
6 Avec... **500 G DE BOULGOUR**	•400 g de veau haché •400 g d'agneau haché •4 oignons •60 g de pignons de pin •3 c. à soupe de piment en poudre	**Un kebbe libanais** Faites revenir les oignons finement hachés. Cuisez le boulgour dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Égouttez. Ajoutez les pignons de pin, les oignons et le piment. Dans un plat, disposez une couche de boulgour, la viande et le reste de boulgour. Enfournez 1 heure à 180 °C (th. 6).
7 Avec... **400 G DE POIS CHICHES EN BOÎTE**	•1 oignon •2 gousses d'ail •40 cl de tomates concassées • huile •3 c. à soupe de curry	**Un curry de pois chiches** Faites revenir l'oignon pelé et émincé dans un peu d'huile. Ajoutez l'ail pelé et écrasé, le curry, les pois chiches égouttés puis les tomates. Mélangez et laissez cuire 30 minutes à feu doux.
8 Avec... **500 G DE PETIT ÉPEAUTRE**	•200 g de dés de jambon blanc •4 oignons •1 c. à café d'herbes de Provence •sel et poivre	**Une poêlée au petit épeautre** 12 heures avant la préparation, faites trempez le petit épeautre dans de l'eau. Le lendemain, faites-le cuire 1 heure dans de l'eau salée. Émincez les oignons et caramélisez-les à la poêle. Assaisonnez. Ajoutez les herbes de Provence, le petit épeautre et le jambon. Laissez mijoter 10 minutes.
9 Avec... **500 G DE GRUAU D'AVOINE**	•500 g de jambon cru •2 poireaux •1 oignon •2 c. à soupe d'huile d'olive •sel et poivre	**Du gruau au poireau** La veille, faites trempez le gruau dans de l'eau. Le lendemain, faites revenir à l'huile l'oignon, les poireaux finement coupés et le jambon cru. Salez et poivrez. Égouttez le gruau et ajoutez-le aux poireaux. Laissez mijoter 45 minutes en ajoutant de l'eau régulièrement, comme pour un risotto.
10 Avec... **500 G DE LENTILLES VERTES**	•70 g de concentré de tomate •4 c. à soupe d'huile d'olive •sel et poivre	**Une mousseline de lentilles** Faites bouillir 120 cl d'eau et versez les lentilles, salez, poivrez. Laissez cuire 15 minutes en remuant ou jusqu'à ce que les lentilles aient bu toute l'eau. Hors du feu, ajoutez le concentré de tomate et mixez jusqu'à ce que la mousseline soit lisse et onctueuse.
11 Avec... **500 G DE POIS CASSÉS**	•4 c. à soupe d'huile d'olive •2 feuilles de laurier •sel et poire	**Un velouté de pois cassés** Faites bouillir 200 cl d'eau puis versez les pois cassés et le laurier. Après la reprise de l'ébullition, enlevez l'écume qui se forme en surface. Laissez cuire 1 heure. Retirez le laurier. Ajoutez l'huile d'olive, assaisonnez et mixez pour obtenir un velouté bien lisse.
12 Avec... **400 G HARICOTS ROUGES EN BOÎTE**	•400 g de viande hachée • 1 oignon •400 g de tomate pelée •2 c. à café de poudre de chili •sel et poivre	**Un chili con carne express** Hachez l'oignon et faites le cuire avec la viande hachée. Ajoutez le chili en poudre. Égouttez les haricots rouges. Faites mijoter la viande, les haricots et les tomates dans une cocotte, pendant 20 minutes.
13 Avec... **800 G DE HARICOTS BLANCS EN BOÎTE**	•10 manchons de canard confits •4 tranches de lard fumé •4 saucisses de Toulouse •chapelure	**Un cassoulet express** Faites cuire 1 oignon finement haché avec les saucisses de Toulouse. Ajoutez les haricots blancs égouttés, les manchons, le lard fumé et laissez mijoter 10 minutes. Versez dans un plat à gratin et recouvrez de chapelure. Enfournez pour 5 minutes à 210 °C (th. 7).
14 Avec... **150 G DE POLENTA**	•50 g d'emmental râpé •beurre fondu	**Des frites de polenta** Préparez la polenta comme indiqué sur le paquet. Ajoutez l'emmental. Mélangez bien. Étalez la polenta en couche de 2 à 3 cm d'épaisseur. Laissez refroidir. Coupez-la en forme de frites. Badigeonnez-les de beurre fondu et placez-les sous le gril du four.
15 Avec... **300 G DE FÈVES SURGELÉES**	•200 g de petites crevettes décortiquées •300 g de pennes •2 c. à soupe d'herbes de Provence •sel et poivre	**Une salade de pennes aux crevettes et fèves** Écossez les fèves et plongez-les 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, retirer la peau et replongez-les 10 minutes. Cuisez les pennes. Faites revenir les crevettes avec les herbes de Provence. Mélangez le tout et assaisonnez.

Par Serge Hennebert

1

DEUX DOIGTS... Spécial amateurs de whisky :

- Small Batch reserve, 39,95 € (la bouteille), Bowmore.
- Dew phoenix, 45 € (la bouteille), Tullamore Dew.

2

BOISSONS D'AUTOMNE Fruits détox pour éliminer, jus de tomate et son effet bonne mine assuré ou, tout simplement, jus de pomme pour le plaisir... Ces petites bouteilles se glissent dans tous les sacs !

- *Jus de fruits Granny's, 3,20 € (la bouteille de 20 cl) et 5,30 € (la bouteille de 70 cl), Granny's.*

Les incontournables de la quinzaine

15 nouveautés gourmandes à ne pas manquer

3

FRUITÉ
Parfum fraise ou banane dans une boisson lactée, les enfants vont adorer.

- *Mon fruit préféré, 2,30 € (le litre), Danao.*

4

CASTING DE RÊVE Digne des recettes de l'émission « MasterChef », la marque de Castelnaudary (Aude) propose une nouvelle gamme de mousse, terrines, rillettes et pâtés.

- *Gamme MasterChef, à partir de 1,85 € les mousses, 2 € les terrines et 3,30 € les rillettes, La Belle Chaurienne.*

5

PRATIQUE Avec ces kits contenant un sachet pâtissier ainsi qu'une boîte de fruits en conserve, il suffit de 5 minutes de préparation et il ne reste plus qu'à enfourner et déguster.

- *Kit patissier aux fruits, 3,90 € (le kit), St Mamet.*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

6 **BOL D'ÉNERGIE** Équilibrée et bien composée cette salade froide associe les lentilles au saumon fumé. C'est frais et délicieux.

• *Salade de lentilles et saumon fumé, 2,80 € (le bol de 250 g), Picard.*

7 **COLLECTOR** Un avant-goût de fête avec ce coffret en série limitée de marrons glacés de l'Ardèche.

• *Coffret Olivier de Serres, 19,50 € (210 g), Sabaton.*

8 **ÉVASION GUSTATIVE** Notes orientales et épicées alliées au thé vert ou infusion au citron et gingembre, ces nouveautés ne laisseront pas les amateurs indifférents.

• *Thé vert épices orientales, à partir de 2,24 € (la boîte de 20 sachets) et infusion désir gingembre, 2,28 € (la boîte de 20 sachets), Lipton.*

9 **DUO VERT** Les célèbres petites pastilles se dotent d'un nouveau parfum avec « duo de pommes ».

• *Duo de pommes, 1,83 € (la boîte de 100 pastilles), Tic Tac.*

10 **NOUVEAUTÉ** On craque pour cette ganache noire parfumée aux notes délicates et acidulées de framboise, le tout enrobé de fin chocolat noir.

• *Création ganache framboise, 2,69 € (la tablette de 150 g), Lindt.*

NissonGi

Terre des îles

Trois îles grecques se coordonnent pour faire connaître et promouvoir leurs produits du terroir

Une démarche excellente! A faire connaître aux consommateurs, commerçants ou à ceux qui sont impliqués et intéressés par des produits différents, de qualité, reconnus et sécurisés! Il s'agit de l'initiative de trois coopératives agricoles issues de trois îles grecques, qui ont conjugué leurs efforts et leur dynamisme pour promouvoir leurs produits du terroir réputés et haut de gamme. Tous ces produits sont confectionnés dans leurs îles et marient conditions climatiques excellentes, tradition, amour et soins des agriculteurs, alliant également la science et la technologie moderne. Ces trois coopératives agricoles sont :

L'Union des Fabricants de Mastic de Chios, qui gère en exclusivité le Mastic naturel de Chios en Grèce et dans tous les autres pays. Le «Mastic de Chios», l'«Huile de Mastic de Chios» et le «Chewing de Chios», fabriqués et gérés par l'Union, bénéficient d'une reconnaissance depuis 1997, par l'Union européenne en tant que produits d' «Appellation d'Origine Protégée» (A.O.P.)

L'Association des Coopératives agricoles de Naxos, principal acteur chargé de la production et de la gestion du fromage de qualité «Gruyère (Gravièra) de Naxos», bénéficiant du label d' «Appellation d' Origine Protégée» (A.O.P.)

L'Association des Coopératives agricoles de Zante, principal acteur chargé de la production et de la gestion de l'excellente huile d'olive sous l'appellation « Huile d'Olive de Zante», bé néficiant du label européen «Indication Géographique Protégée » (I.G.P.).

Le «Mastic de Chios»

Le «Mastic de Chios» est un produit naturel unique. C'est la substance résineuse naturelle qui suinte du tronc et des branches du « Lentisque » (Pistacia lentiscus var. Chia). Le Mastic coule en forme de larme par les éraflures pratiquées dans le tronc de l'arbre et tombe par terre goutte à goutte. Le Mastic est uniquement produit à Chios, et notamment dans la partie Sud de l'île. Cette particularité liée aux propriétés bénéfiques du produit reconnues et à son utilité multiple font du Mastic de Chios un produit unique. Depuis plusieurs décennies, il a été constaté que le mastic est doté de propriétés antimicrobiennes, antibactériennes et antioxydantes, ce qui en fait une matière première importante pour l'industrie agroalimentaire et l'industrie pharmaceutique et chimique.

Le «Gruyère de Naxos»

Le «Gruyère de Naxos» est un excellent fromage à pâte mi-dure fabriqué dans l'île de Naxos, à 80% avec du lait de vache et à 20% avec du lait de brebis. Le lait provient de races d'animaux exclusivement élevées dans l'île et qui s'y sont parfaitement adaptées. Ils se nourrissent d'aliments pour animaux produits dans l'île, la plus grande du complexe insulaire des Cyclades, situé dans la partie centrale de la Mer égée, et dotée d'une importante activité agricole et d'élevage. Le lait constitue ainsi une matière première riche en saveurs et arômes, puisqu'il intègre tous les arômes de la richesse florale de l'île, grâce également à la contribution du soleil et de la mer. Le lait produit est collecté, refroidit et transféré directement dans la fromagerie moderne de l'Association. Il est confectionné selon la tradition dans un environnement parfaitement contrôlé, avec les soins du personnel scientifique et professionnel expérimenté. C'est le fruit du mariage de la tradition avec la science et la technologie. Il en résulte un fromage à pâte mi-dure, le célèbre « Gruyère (Gravièra) de Naxos ». C'est un fromage à l'arôme excellent, doté d'une fine saveur douce et équilibrée et d'un arrière-goût persistant. Un fromage réputé qui a une place d'honneur dans la catégorie des excellents fromages GOURMET.

L' «Huile d'olive de Zante»

L'«Huile d'olive de Zante» est le jus doré des oliviers cultivés à Zante, dans la Mer ionienne. Les oliviers de Zante sont de vieux oliviers, ce qui donne une huile d'olive riche et entièrement équilibrée. En y ajoutant la variété (« Koronéiki », une des meilleures variétés grecques d'olivier), les soins prodigués par ses producteurs, le soleil et la brise de mer de l'île, on comprend pourquoi l'«Huile d'olive de Zante» est un produit savoureux, riche en arômes avec une finesse et un caractère particulier.
L'Association des Coopératives agricoles de Zante dispose de ses propres sites de stockage, de réservoirs inoxydables et d'une unité de standardisation. Dans le secteur de l'huile d'olive, elle développe ses activités par excellence dans la production et la standardisation de l'«Huile d'olive vierge extra de Zante » et de « Huile d'olive vierge extra bio de Zante».

Les trois coopératives grecques unissent leurs efforts pour promouvoir leurs produits du terroir dans le cadre d'un programme triennal d'information et de promotion des produits agricoles en Grèce, en France et Allemagne. Le programme est cofinancé par l'Union européenne et la Grèce. Les produits qui participent au Programme de promotion des trois coopératives sont reconnus par l'Union européenne et bénéficient du label «Appellation d'Origine Protégée» (A.O.P.) ou du lable «Indication Géographique Protégée » (I.G.P.) Ces labels, institués par l'Union européenne, désignent le nom d'un lieu ou d'une région utilisés dans la description d'un produit agricole ou d'une denrée alimentaire, originaire de cette région, et dont la qualité ou les caractéristiques sont dues principalement ou exclusivement à l'environnement géographique. Ce signe de qualité tient compte également des facteurs naturels et humains, et se réfère à un produit dont la production, la transformation et l'élaboration sont réalisés dans une zone géographique déterminée. Il s'agit donc de produits de qualité jouissant d'une large reconnaissance. Pour plus d'informations et pour mieux connaître les meilleurs produits de qualité des trois coopératives, consultez le site:
www.nissongi.gr

ACTION COFINANCÉE PAR L'UNION EUROPEENNE ET LA GRECE

Spécial marques **DISTRIBUTEURS**

Parce que les **grandes enseignes** aussi proposent **des produits de qualité,** ils se glisseront dans votre Caddie **à petits prix.**

11

À L'APÉRO Gaufrettes tomate et basilic ou fromage et ciboulette : les saveurs s'invitent à l'apéritif.

- *Gaufrettes apéritives, 2 € (le paquet de 80 g), Franprix.*

12

FAÇON GRIL Prêtes en quelques minutes ces aubergines grillées surgelées seront parfaites en accompagnement d'un poisson.

- *Notre Jardin, 2,86 € (le sachet de 600 g), Marque Repère.*

13

EXOTIQUE Ces tartelettes allient avec délice le bon goût de la noix de coco au chocolat noir.

- *Tartelettes noix de coco & chocolat noir, 2,29 € (le pack de 2 x 80 g), Casino.*

14

SPÉCIAL KIDS
De délicieux produits confectionnés en portions adaptées aux enfants, comme ces fromages frais à la pulpe de fruit.

- *Petit Froossy, 2,81 € (le pack de 24 x 50 g), Carrefour.*

15

TEA TIME

Ces petits sablés pur beurre sont une authentique spécialité écossaise.

- *Shortbread, 2 € (le sachet de 200 g), Monoprix Gourmet.*

Index des recettes du n° 279

Entrées

- Röstis au chèvre ... 3
- Soupe de lentilles ... 12
- Tatin de topinambours au gingembre ... 14
- Maroilles pané au pain d'épices ... 25
- Soufflé au fromage ... 27
- Barquette de patate douce ... 29
- Wrap de légumes au Tabasco ... 57
- Amuse-bouches aux restes d'onglet de veau ... 66
- Velouté de patates douces et sa quenelle de selles-sur-cher ... 67
- Frisée aux fromages et noix ... 68
- Soupe de potiron ... 69
- Toasts de chèvre doux façon méditerranéenne ... 70
- Consommé au parmesan et aux œufs ... 71
- Salade au foie gras ... 72
- Tartare aux restes de bar et fromage frais ... 73
- Papillote d'endive au chèvre chaud ... 74
- Purée de betterave et carotte ... 75
- Salade lentilles quinoa ... 76
- Œufs cocotte en tomate ... 77
- Galette de Mont d'Or aux oignons ... 78
- Cake Spanakopita ... 79
- Riz au lait salé ... 84
- Poivrons farcis au blé ... 84
- Galettes marocaines ... 84
- Kebbe libanais ... 85
- Mousseline de lentilles ... 85
- Velouté de pois cassés ... 85
- Spätzles ... Fiche
- Foie gras à l'alsacienne ... Fiche

Plats

- Feuilles de chou farcies au haddock et estragon ... 15
- Civet de lapin au cidre ... 16
- Chaussons panés jambon-fromage ... 23
- Raclette au bacon à la poêle ... 24
- Fondue au fromage, au potiron et au champagne ... 26
- Raclette forestière ... 28
- Gratin de coquillettes au jambon ... 30
- Gratin de poulet korma et fromage frais ... 31
- Tartiflette au chou vert ... 32
- Gratin de poisson et légumes ... 33
- Tartiflette au saumon ... 34
- Cabillaud cuit au cidre ... 35
- Gratin de lasagnes au poisson ... 36
- Œuf cocotte gratiné ... 37
- Coquille Saint-Jacques au Sancerre ... 38
- Gratin dauphinois ... 39
- Petits caquelons de gratinée à l'oignon ... 40
- Gratin de pain perdu au bleu ... 41
- Moussaka végétarienne ... 42
- Gratin de pâtes à l'agneau et aux tomates ... 43
- Gratin de chou-fleur à l'indienne ... 44
- Gratin de polenta au chèvre ... 45
- Gratin de macaronis, brocoli et dinde fumée ... 46
- Souris d'agneau braisée, gratin de macaroni ... 53
- Salade asiatique relevée ... 56
- Steack Tartare ... 57
- Nuggets ... 58
- Grilled cheese sandwich ... 61
- Quiche aux poireaux et lardons ... 66
- Saint Jacques aux poireaux sauce parmesan ... 67
- Merlu façon fish and chips ... 68
- Chou-fleur en timbale ... 69
- Bouchées de sole au jambon cru ... 70
- Gratin de noix de Saint-Jacques aux poireaux ... 71
- Chou tiède aux aiguillettes de canard ... 72
- Filet de porc au gros sel et thé fumé ... 73
- Gaufres de pommes de terre au saumon fumé ... 74
- Poulet croustillant ... 75
- Têtes de cèpes farcis ... 76
- Flammekueche sucrée-salée ... 77
- Bar rôti ... 78
- Lapin à la normande aux navets ... 79
- Quinoa au magret et à la piperade ... 84
- Risotto de sarrasin ... 85
- Curry de pois chiche ... 85
- Poêlée au petit épeautre ... 85
- Gruau au poireau ... 85
- Chili con carne express ... 85
- Cassoulet express ... 85
- Frites de polenta ... 85
- Salade de pennes aux crevettes et fèves ... 85
- Tarte flambée ... Fiche
- Baeckeoffe ... Fiche
- Choucroute ... Fiche
- Turbot au riesling ... Fiche

Desserts

- Crème brûlée au coulis de fruits exotiques ... 66
- Flognarde aux poires ... 67
- Cake au chocolat ... 68
- Granité de pamplemousse rose à fleur d'oranger ... 69
- Cheese-cake aux pêches ... 70
- Pain perdu aux ananas ... 71
- Petite mousse à la pulpe de citron vert ... 72
- Pompe aux pommes ... 73
- Gratin de figues et raisins ... 74
- Palets aux flocons d'avoine, raisins secs et pépites de chocolat ... 75
- Salade d'orange à la vanille ... 76
- Clafoutis aux poires ... 77
- Poires pochées et coulis de framboises ... 78
- Tiramisu à la ricotta et aux petits-beurre ... 79
- Kouegelhopf ... Fiche
- Pain d'épices ... Fiche

Sauces

- Ketchup ... 93
- Sauce bolognaise ... 93
- Pesto ... 93
- Teriyaki ... 94
- Rougail de tomates au piment ... 94
- Sauce poivre ... 94
- Béchamel ... 94
- Sauce au bleu ... 94
- Sauce à la menthe ... 95
- Sauce blanche ... 95

Prochain numéro

DÈS LE 31 OCTOBRE

CHOCOLAT, CARAMEL, VANILLE

SPÉCIAL DESSERTS DE FÊTES

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Photo de Guy Savoy : Brian Leatart, Thys/Supperdelux/Sucré Salé, Elena Moiseeva/Fotolia. P 3 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 6-7 : None Futbol Club, Jaroslaw Wieczorkiewicz, DR. P 8-9 : DR. P 10-11 : Heiko Barth/Sonia C/Alcel Vision/Fotolia, Polka Dot Images/Thinkstock. P 12-13 : Barbara Pheby/Fotolia, Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P 14-15 : Brad Pict/Fotolia, DR, Bono/Sucré Salé, Mallet/Saveurs/Sunray Photo. P 16-17: iStockphoto/Thinkstock, Viel/Saveurs/Sunray Photo. P 20-21 : Radvaner/Sucré Salé. P 22-23 : Radvaner/Sucré Salé. P 24-25 : Thys/Supperdelux/Radvaner/Sucré Salé. P 26-27 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, Aline Princet/Isabelle Brouant. P 28-29 : Radvaner/Lawton/Sucré Salé. P 30-31 : Sirois/Radvaner/Sucré Salé. P 32-33 : Dieterlen/Radvaner/Sucré Salé. P 34-35 : Marielle/Aubergine Studio/Sucré Salé. P 36-37 : Thys/Supperdelux/Marielle/Sucré Salé. P 38-39 : Roulier/Turiot/Sucré Salé, Aline Princet/Isabelle Brouant. P 40-41 : Sirois/Asset/Sucré Salé. P 42-43 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 44-45 : Bernard Radvaner. P 46-47 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 48-49 : Brian Leatart, Ziga Rajic, bit24/Africa Studio/Fotolia. P 50-51 : Brian Leatart. P 52-53 : Brian Leatart. P 54-55 : Brian Leatart. P 56-57 : Tabasco, iStockphoto/Thinkstock, monticelllllo/Sergii Moscaliuk/Fotolia. P 58-59 : Ziga Rajic. P 60-61 : bit24/Fotolia, jazzIRT/iStockphoto/Thinkstock. P 62-63 : Maximilian Stock/Photononstop, branchecarica/contrastwerkstatt/Africa Studio/Fotolia. P 66-67 : Canderel, ANICAP. P 68-69 : Pavillon_France, Canderel. P 70-71 : Apérivrais, Gloria. P 72-73 : Canderel, Gervais/P.L. Viel/V. Drouet. P 74-75 : Gloria, Pure Via. P 76-77 : Tipiak, Infocharcuteries. P 78-79 : Béghin-Say/l'Atelier des Chefs, Gloria. P 80-81 : Elena Moiseeva/Fotolia, Bananastock/Thinkstock. P 82-83 : HLPhoto/violetapasat/agnesKantaruk/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, Biederbick & Rumpf/F1 Online/Photononstop. P 84-85 : andriigorulko/Jiri Hera/lefebvre_jonathan/Bert Folson/Diana Taliu,/DBPics/Popova Olga/Zerbor/Paulista/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 89 : Canaricrea/antonio scarpi/Fotolia. P 90-91 : Fondacci/Markezana/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock. P 92-93 : iStockphoto/Hemera/Thinkstock, mimon/Fotolia. P 94-95 : D&M /Timolina/cynoclub/Fotolia, Pierre Lapin/FoodCollection/Photononstop. P 97 : CRT Alsace, Be-Ta-Artworks/He2/Fotolia. P 98 : CRT Alsace/Zvardon, chlorophylle/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Toutes les photos de Guy Savoy sont réalisées par Brian Leatart. Encart des fiches recettes région Alsace: Duca/Guedes/Roulier Turiot/Viel/Sucré Salé, Creutz/CRT Alsace/Sucré Salé, Compagnons du goût, CNIEL/C. Herlédan.

CARNET LECTRICES

PAGES 18-19 - Voyages culinaires Paris Pékin Tokyo
- **Neest.fr** : www.neest.fr
- **Minimal :** www.minimal.fr ou 09 52 42 99 64
- **Le Jacquard français LJF BY :** 01 41 38 00 88
- **Maisons du monde :** www.maisonsdumonde.com
- **Feel and Co :** www.feelandco.com
- **Orval Créations :** 03 85 33 09 43
- **Comptoir de Famille :** www.comptoir-de-famille.com
- **Sema Design :** www.semadesign-deco.fr
- **Form.Function.Style :** www.formfunctionstyle.com
- **Ambiance et Styles :** www.ambiamceetstyles.com
- **Pivoine et Tapioca :** www.pivoine-et-tapioca.com
- **Incidence :** www.incidence-deco.fr ou 01 44 07 10 11

PAGES 86-88 - 15 nouveautés alléchantes
- **Bowmore :** www.bowmore.com
- **Danao :** www.danao.fr
- **La Belle Chaurienne :** www.labellechaurienne;com
- **Picard :** www.picard.fr
- **Sabaton :** www.sabaton.fr
- **Tullamore Dew :** www.tullamoredew.com

PAGES 97-98 - Le tour de France des terroirs
- **Comité régional du tourisme d'Alsace :** www.tourisme-alsace.com

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle 92523
Neuilly-sur-Seine Cedex - Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau
Rédactrice en chef: Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin
Directeur artistique: Jérémy Hiro
Chef de studio: Alain Adone
Rédacteurs-graphistes: Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Eve Scholtès, Amanda Schrepf
Rédactrice en chef photo: Caroline Quinart
Service photo: Carole Hiro, Mathilde Loncle, Bastien Soria

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes: Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes: Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes: Élisabeth Herzog
Responsable promotion: Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe: Martine El Koubi (Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité: Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle: Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution: Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02, croblett@initial-regie.fr)

DIRECTION
Directeur général: Gautier Normand
DRH et directeur juridique: Richard Karacian
Éditrice: Stéphanie Hauville
Coordination éditoriale: Nathalie Grivot
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

GOURMAND est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €.
Actionnaire : Reworld Media
192 av Charles-de-Gaulle, 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Pascal Chevalier

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012
Audience mesurée par AUDIPRESSE
ABONNEMENTS 03 44 62 52 27

Evasion gourmande

La découverte de la quinzaine

LES MEILLEURES SAUCES DU MONDE

Les 10 sauces incontournables pour accompagner viandes, pâtes ou légumes. *p. 92*

PAS-DE-CALAIS
PICARDIE
NORMANDIE
LORRAINE
L'ALSACE
ÎLE-DE-FRANCE
CHAMPAGNE-ARDENNE
BRETAGNE
PAYS DE LOIRE
FRANCHE- COMTÉ
CENTRE
GOURMAND 276
BOURGOGNE
GOURMAND 277
GOURMAND 278
LYON
GOURMAND 264
SAVOIE
HAUTE-SAVOIE
ISÈRE
GOURMAND 263
GOURMAND 275
POITOU-CHARENTES
LIMOUSIN PÉRIGORD
GOURMAND 274
AUVERGNE
GOURMAND 262
AQUITAINE
GOURMAND 273
DRÔME, ARDÈCHE
GOURMAND 265
AVEYRON, LOT, TARN
GOURMAND 270
PROVENCE, ALPES, CÔTE D'AZUR
GOURMAND 266
PAYS BASQUE
GOURMAND 272
MIDI-PYRÉNÉES
GOURMAND 271
LANGUEDOC-ROUSSILLON
GOURMAND 269
CORSE
GOURMAND 267

LE TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

Gourmand vous embarque dans un périple qui vous fait découvrir les spécialités de toutes les régions de l'Hexagone. Des recettes en fiches cartonnées et détachables, à collectionner au fil des numéros.

17e étape de notre voyage : **L'Alsace, une gastronomie des 4 saisons :** ***p. 97***

Prochaine étape **La Lorraine**

Par Jeremy Diaz

Les meilleures sauces du monde

Pour accompagner viandes, pâtes ou légumes, les sauces sont indispensables. Vous pensez bien les connaître ? Pas si sûr ! Après les recettes de 10 sauces incontournables et un miniquiz pour tester vos connaissances, vous aurez mérité le titre de maître saucier !

Demandez la sauce qui va bien... Aigre-douce, relevée, blanche, à la tomate, elle met du peps dans les plats.

Les recettes des sauces maison

Pourquoi les acheter toutes prêtes quand c'est plutôt facile de les cuisiner soi-même ? La preuve par 10.

1. Ketchup (USA)

• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 1 H 10

• 5 tomates bien mûres • 2 oignons haché • 1 gousse d'ail • 100 g de sucre en poudre • 15 cl de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 2 c. à soupe d'huile de tournesol • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • ½ c. à café de 5 épices • 1 clou de girofle • 1 baie de genièvre • 1 c. à café de paprika • 1 c. à soupe de sauce Worcestershire • sel et poivre

1. Dans une petite sauteuse, faites revenir les oignons, l'ail haché et les tomates en morceaux (mondées et épépinées) dans l'huile chaude pendant 10 minutes. Passez au moulin à légumes.
2. Ajoutez le reste des ingrédients sauf le sucre. Faites compoter pendant 45 minutes. Retirez la baie de genièvre et le clou de girofle, incorporez le sucre, mélangez et remettez sur le feu pendant 15 minutes. Mixez la préparation afin qu'elle soit onctueuse. Salez et poivrez au goût.

2. Sauce bolognaise (Italie)

• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 10 MIN

• 200 g de viande hachée • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 1 bouteille de coulis de tomate • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1. Faites revenir l'ail et l'oignon émincés dans une poêle avec un généreux filet d'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée et laissez cuire à feu moyen.
2. Ajoutez le coulis de tomate (si la sauce vous semble trop épaisse rectifiez avec de l'eau). Laissez mijoter à feu doux jusqu'au moment de servir.

3. Pesto (Italie)

• PRÉPARATION 5 MIN

• 50 g de feuilles de basilic • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe de parmesan râpé • 6 cl d'huile d'olive • 2 c. à soupe de pignons de pin • sel et poivre

1. Placez dans la cuve d'un robot, ou dans un mortier, le basilic, l'ail, les pignons de pin, du sel et du poivre.
2. Mixez ou broyez avec le pilon jusqu'à obtention d'une purée lisse. Ajoutez progressivement l'huile d'olive. Vous devez obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement.

4. Teriyaki (Japon)

• PRÉPARATION 1 MIN
• CUISSON 5 MIN

- 3 c. à soupe de mirin
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe de saké
- 10 g de sucre
- 1 c. à soupe d'huile
- sel

1. Mélangez le mirin, la sauce soja, le sel, le saké et le sucre. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes.
2. Laissez refroidir et utilisez pour napper des brochettes de poulet ou une belle tranche de bœuf coupée en fine lamelle.

5. Rougail de tomate au piment (Antilles)

• PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 1 MIN

- 1 kg de tomates
- 1 citron vert
- 1 oignon
- 2 petits piments oiseaux
- 5 cl d'huile d'olive

1. Lavez les tomates. Retirez les pédoncules et plongez-les 1 minute dans de l'eau bouillante. Passez à l'eau froide, pelez et épépinez-les et placez la chair dans un mixeur.
2. Pelez et hachez l'oignon, lavez et épépinez les piments, pressez le citron et versez le tout avec l'huile d'olive dans le mixeur. Faites tourner jusqu'à obtenir une purée fine, salez et poivrez, réservez dans un bocal au frais.

6. Sauce poivre (France)

• PRÉPARATION 2 MIN • CUISSON 10 MIN

- 40 g de beurre doux
- 20 g de farine
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 2 c. à café de poivre
- sel

1. Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux et ajoutez la farine. Mélangez 2 à 3 minutes sans laisser colorer. Diluez le bouillon dans 25 cl d'eau bouillante et versez petit à petit dans la casserole. Ajoutez ensuite le vinaigre et 1 c. à café de poivre.
2. Laissez épaissir à feu doux, salez, et ajoutez le reste du poivre.

7. Béchamel (France)

• PRÉPARATION 2 MIN
• CUISSON 15 MIN

- 35 g de beurre
- 50 cl de lait entier
- 35 g de farine
- muscade
- sel et poivre

1. Préparez le roux dans une casserole. Faites fondre le beurre puis ajoutez la farine et laissez cuire 5 minutes à feu doux tout en mélangeant au fouet.
2. Versez le lait petit à petit tout en fouettant pour diluer le roux et obtenir une sauce bien lisse. Salez et poivrez. Ajoutez une bonne pincée de muscade râpée. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes environ en mélangeant de temps en temps. Passez au chinois. Servez ou réservez.

8. Sauce au bleu (France)

• PRÉPARATION 2 MIN • CUISSON 15 MIN

- 25 g de beurre
- 20 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche
- 150 g de bleu d'Auvergne
- 25 g de farine
- sel et poivre

1. Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez la farine et remuez avec une cuillère en bois sans laisser colorer.
2. Versez peu à peu le lait, la crème, ajoutez le fromage émietté sans cesser de tourner jusqu'à ce que la sauce épaississe.

9. Sauce à la menthe (Grande-Bretagne)

- PRÉPARATION 5 MIN
- CUISSON 2 MIN

- 1 bouquet de menthe
- 90 g de sucre
- 15 cl de vinaigre de cidre

1. Lavez et hachez finement la menthe. Dans une petite casserole, faites chauffer le vinaigre de cidre avec le sucre. Portez à ébullition et retirez du feu.
2. Ajoutez la menthe et laissez refroidir. Servez sur un gigot d'agneau pour un repas très british.

10. Sauce blanche (Turquie)

- PRÉPARATION 5 MIN

- 2 gousses d'ail • 1 échalote • 1/2 citron (jus)
- 1 c. à café d'origan ou de ciboulette • menthe sèche
- 200 g de fromage blanc • sel et poivre

1. Dans un bol, mélangez l'échalote émincée, l'ail et la menthe sèche réduite en poudre. Saupoudrez d'origan séché.
2. Ajoutez le fromage blanc, salez, poivrez et arrosez de jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et réservez au frais.

QUIZ

1. L'origine de la recette du ketchup vient de :
a. Allemagne
b. États-Unis
c. Chine

2. La sauce béarnaise est :
a. Une mayonnaise à l'échalote et à l'estragon
b. Une sauce au beurre clarifié à l'échalote et à l'estragon
c. Une béchamel à l'échalote et à l'estragon

3. Condiment à base de mélasse, vinaigre, anchois et échalote découvert par accident dans un comté rural de l'ouest de l'Angleterre, je suis légèrement piquante et aigre douce. Indispensable dans la préparation d'un steak tartare ou encore dans le célèbre bloody mary, mon nom est difficilement prononçable pour le francophone. **Qui suis-je ?**

4. La carbonara est originaire de la région de :
a. Bologne
b. Naples
c. Rome

5. Les principaux ingrédients du pesto sont :
a. Basilic et pignons de pin
b. Coriandre et cerneaux de noix
c. Sauge et éclats de noisette

1. c : Ce sont en effet des marins britanniques qui auraient ramené dans leurs cales une sauce à base de saumur de poisson, le ké-tsiap. Après y avoir ajouté des tomates pour l'adapter aux habitudes occidentales, le ketchup était né.
2. b
3. La worcestershire sauce.
4. c : Cette sauce vient du Latium, la région de Rome, et traditionnellement elle ne contient ni crème ni lardons, mais blancs d'œufs et pancetta.
5. a

Pure expression de finesse

Les Vins d'Alsace
offrent un bouquet d'arômes
finement fruités, harmonieux et purs.
Ils invitent chacun
à cultiver son jardin sensoriel.

VinsAlsace.com

Vins d'Alsace
CULTIVER SON JARDIN

FAMOUS | Les Explorateurs

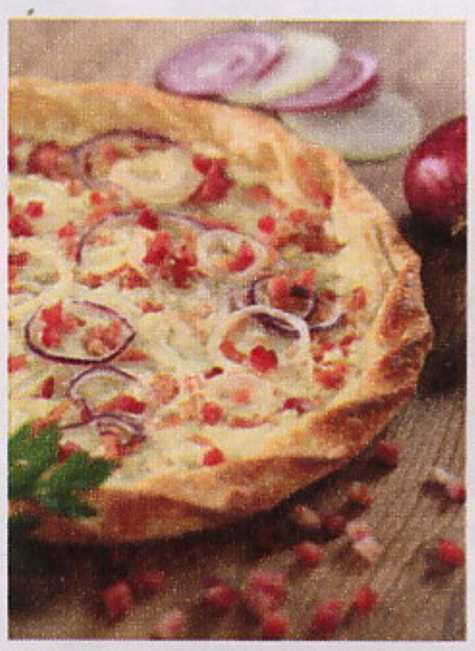
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Par Henri Yadan

L'ALSACE

Une gastronomie des 4 saisons

Au pays des cigognes et des marchés de Noël, tradition rime avec délectation. Pains d'épices, charcuteries, choucroutes, fromages, vins, bières, desserts, les spécialités typiques qui font la renommée de son terroir nous mettent l'eau à la bouche.



Flammekueche et munster font partie des incontournables de cette région aux traditions bien ancrées.

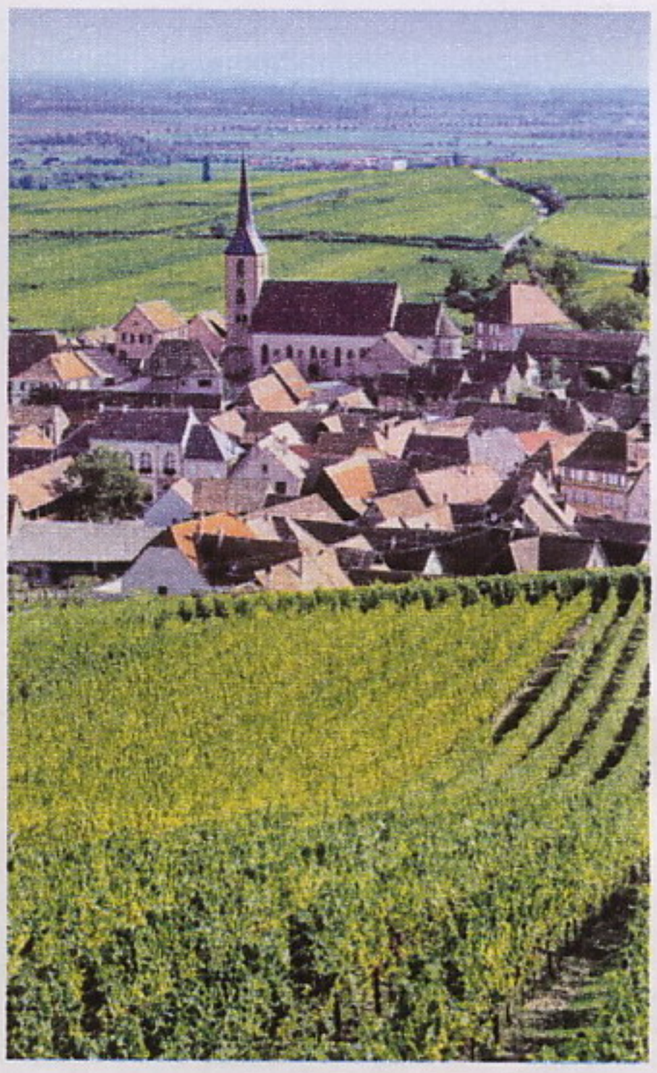
Le panier gourmand alsacien est si bien garni qu'il dure toute l'année. Réputée pour sa choucroute, son pain d'épices et le foie gras dont la belle province est le berceau, il faut aussi compter dans la région avec la flammekueche. Sans la confondre avec la flamiche, composée de poireaux, cette tarte recouverte de fromage blanc, d'oignons émincés et de lardons qui tient bien au corps est la star des sorties entre amis. On se régale aussi de spätzles, knepfles, nüdles et fleischschnacka, des pâtes très riches en œufs dont certaines, farcies à la viande, sont réservées aux repas festifs dominicaux. L'Alsace est aussi la terre d'adoption du bretzel, ce biscuit à base de pâte de brioche parfumée au cumin ou au pavot. Mais aussi de nombreuses cochonnailles, à commencer par la knack, une saucisse cuite de couleur orange dont la recette n'a pas changé depuis le XVI[e] siècle. Dans son patrimoine gastronomique figurent aussi le baeckeoffe, une potée roborative, et la schiffala composée de palette de porc aux pommes de terre en salade.

LES GRANDS CLASSIQUES À L'HONNEUR

Sur le plateau de fromages alsaciens, bargkass de montagne, tomme du Ried à l'ortie ou à l'ail des ours et munster aux graines de cumin se font remarquer par leurs arômes puissants. Les palais sucrés en balade en Alsace apprécieront le kougelhopf (ou kouglof), seigneur des desserts locaux. Cette brioche aux raisins secs surnommée « bonnet de Turc » pour rappeler sa forme de turban fait une petite place à la tarte aux myrtilles, mais également aux grès des Vosges et aux brindilles de Strasbourg, côté friandises. À l'approche des fêtes de Noël, chaque ville décline une multitude de gâteaux que les pâtissiers fabriquent à tour de bras. Les amateurs de confitures rares y découvriront celle parfumée à l'églantine.

Enfin, on ne peut passer à côté des six marques de bières brassées sur place : Adelshoffen, Fisher, Meteor, Heineken, Karlsbräu, Kronenbourg. Et puisque la route des vins d'Alsace a 60 ans cette année, profitez-en pour faire honneur à ses grands cépages. Déguster un millésime de sylvaner, riesling, pinot noir ou gewurztraminer est toujours un vrai plaisir…

Des façades aux formes géométriques, ponctuées de briques rouges ou blanches sont caractéristiques de Strasbourg. En visite, vous ne pourrez manquer de goûter les charcuteries locales et, à Noël, ses pains d'épices traditionnels.



Sur la route des vins d'Alsace, entre Strasbourg et Colmar, le village de Blienschwiller est une étape idéale pour goûter les crus de la région.

Le bon PRODUIT du coin

VIVE LE BRETZEL !

À partager à l'heure du goûter s'il est imposant, ou à grignoter en portion miniature avec des saucisses et de la bière à l'apéritif, ce biscuit à double nœud saupoudré de gros sel est peu onéreux et plaît à toute la famille.

Spätzles

entrée de tradition

Fiche Gourmand ALSACE

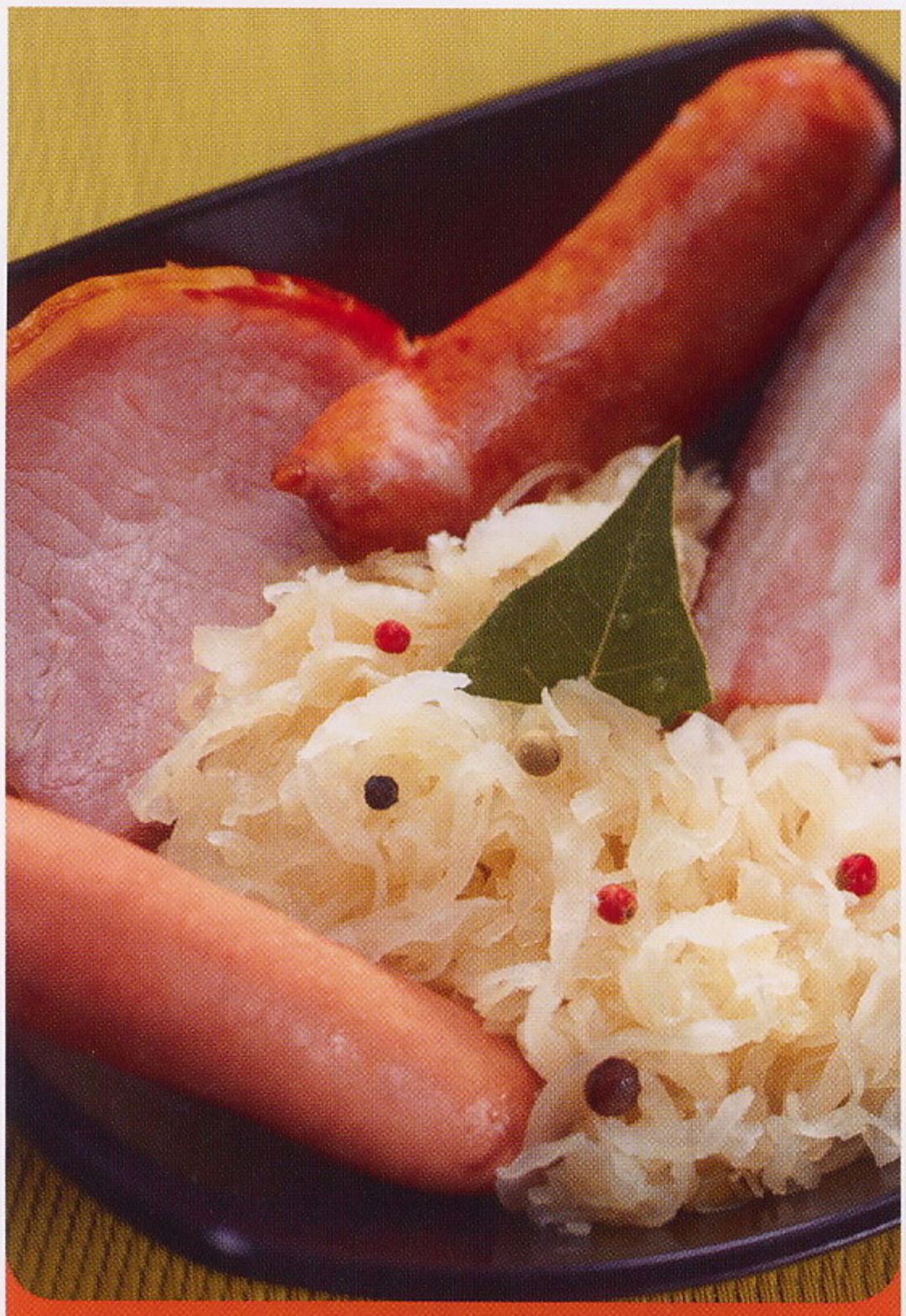
Baeckeoffe

plat de tradition

Fiche Gourmand ALSACE

Choucroute

plat de tradition



Fiche Gourmand ALSACE

Kouegelhopf

dessert de tradition

Fiche Gourmand ALSACE

plat • **facile** • abordable

Baekeoffe

POUR 6-8 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN LA VEILLE
• CUISSON 2 H

• 500 g d'épaule de mouton
• 500 g d'échine de porc • 500 g de paleron
• 1,5 kg de pommes de terre • 3 carottes
• 1 poireau • 250 g d'oignons • sel et poivre
Marinade : • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 carotte
• 1 bouquet garni • 50 cl de riesling

1 La veille, coupez la viande en morceaux de 80 g. Mouillez-les de vin, ajoutez l'oignon et la carotte pelés et émincés, le bouquet garni, salez et poivrez. Laissez mariner toute la nuit.
2 Le lendemain, pelez, lavez, séchez les pommes de terre et les carottes. Émincez l'ensemble. Lavez et détaillez le poireau en fines rondelles.
3 Déposez dans une terrine en terre une couche de pommes de terre, de carottes et de poireau, salez et poivrez. Puis, mettez la viande avec la moitié de la marinade et les oignons. Terminez par une couche de pommes de terre.
4 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Mouillez avec le reste de vin blanc de la marinade jusqu'à la moitié de la terrine et couvrez. Enfournez pour 2 heures. Servez dans le plat.

entrée • **facile** • bon marché

Spätzles

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 3 MIN PAR TOURNÉE

• 6 œufs • 50 g de beurre • 500 g de farine
• sel et poivre

1 Versez la farine dans un saladier. Ajoutez les œufs entiers battus en omelette et le sel. Ajoutez de l'eau en petite quantité. Mélangez avec une spatule pour obtenir une pâte coulante pas trop épaisse. Travaillez énergiquement jusqu'à ce que la pâte fasse des bulles et se détache des parois du saladier.
2 Faites bouillir une grande quantité d'eau salée puis réduisez le feu. Étalez la pâte sur une planchette mouillée, coupez en lamelles les spätzles en les faisant tomber directement dans l'eau frémissante (ou versez la pâte dans le robot à spätzle au-dessus de la casserole pour les faire tomber).
3 À l'aide d'une écumoire, retirez les spätzles juste au moment où elles remontent à la surface. Passez-les de suite sous l'eau froide. Égouttez-les. Poursuivez jusqu'à épuisement de la pâte.
4 Juste avant de servir, faites-les réchauffer dans une poêle chaude à vif avec le beurre. Salez et poivrez.

dessert • **facile** • bon marché

Kouegelhopf

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 45 MIN • REPOS 1 H 30

• 50 g d'amandes
• 50 g de raisins secs trempés dans l'eau tiède
• 2 œufs • 200 g de beurre • 25 cl de lait
• 500 g de farine • 100 g de sucre
• 25 g de levure de boulanger • sucre glace • sel

1 Délayez la levure dans un bol avec environ 5 cl de lait tiède. Versez le reste de lait dans une jatte et incorporez-y sucre, beurre et une pincée de sel. Versez la farine dans un saladier et ajoutez-y les œufs un à un en mélangeant. Ajoutez le contenu de la jatte. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle se décolle.
2 Ajoutez la levure et pétrissez la pâte en l'étirant et en la jetant plusieurs fois sur un plan de travail fariné.
3 Placez la boule de pâte au fond d'un saladier fariné et couvrez d'un linge. Laissez lever 1 heure dans un endroit tiède. **4 Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Rompez la pâte et incorporez-y les raisins secs. Beurrez un moule à Kouegelhopf et placez des amandes dans les cannelures. Placez la pâte, couvrez d'un linge. Laissez-la monter jusqu'au bord du moule
5 Enfournez pour 45 minutes. Servez saupoudré de sucre glace.

plat • **facile** • bon marché

Choucroute

POUR 8 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 1 H 30

• 8 saucisses de Montbéliard
• 8 saucisses de Strasbourg • 1 carré de porc salé
• 300 g de lard fumé • 300 g de lard salé
• 2 kg de choucroute • 150 g de saindoux
• 1 feuille de laurier
• 3 clous de girofle • 8 baies de genièvre
• 2 oignons • 3 gousses d'ail
• 50 cl de vin d'Alsace (sylvaner ou riesling)
• sel et poivre

1 Lavez la choucroute à plusieurs eaux et égouttez-la bien.
2 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
Dans un faitout allant au four, mettez le saindoux et faites-y revenir doucement les oignons ciselés. Mouillez au vin d'Alsace et à l'eau et ajoutez le carré salé, les lards fumé et salé. Mettez la choucroute dessus. Salez et poivrez, ajoutez les gousses d'ail, les clous de girofle, les baies de genièvre et la feuille de laurier. Enfournez pour 1 h 30.
3 Faites chauffer dans de l'eau les saucisses de Strasbourg et de Montbéliard. Dressez la choucroute bien chaude avec les garnitures disposées autour.

Foie gras à l'alsacienne

entrée

Fiche **Gourmand** ALSACE

Tarte flambée

plat

Fiche **Gourmand** ALSACE

Turbot au riesling

plat

Fiche **Gourmand** ALSACE

Pain d'épices

dessert

Fiche **Gourmand** ALSACE

plat • **facile** • bon marché

Tarte flambée

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 10 MIN
• REPOS 2 H

• 500 g de lardons fumés en allumettes
• 500 g d'oignons jaunes • 1 jaune d'œuf
• 250 g de fromage blanc à 40 %
• 25 cl de crème fraîche épaisse à 40 %
• 250 g de farine type 55
• 1 c. à soupe d'huile de colza
• 1 pincée de muscade • sel et poivre

1 Versez la farine dans un saladier, creusez une fontaine, ajoutez une pincée de sel et 40 cl d'eau tiède. Pétrissez la pâte à la main 10 minutes. Faites une boule, couvrez et laissez reposer 1 heure. **2 Pétrissez** à nouveau 5 minutes et laissez regonfler 1 heure. **3 Pelez**, émincez et salez les oignons. Placez-les dans une passoire. **4 Pour la garniture :** mélangez le fromage blanc, la crème fraîche, l'huile et le jaune d'œuf dans un saladier. Salez et poivrez. **5 Préchauffez** le four à 240 °C (th. 8). Partagez la pâte en deux et étalez chaque moitié le plus finement possible. Chemisez la moitié de la pâte sur chaque fond de tarte. Répartissez dessus les oignons et les lardons. Ourlez les bords des tartes, placez-les sur la plaque du four. Enfournez pour 10 minutes.

entrée • **facile** • abordable

Foie gras à l'alsacienne

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 50 MIN

• 200 g de foie gras de canard ou d'oie
• 8 pommes de terre rate • 1 gros oignon blanc
• 6 brins de ciboulette • 2 branches de thym
• 1 feuille de laurier • 30 g de beurre
• 150 g de choucroute crue • 1 baie de genièvre
• 1 pincée du mélange à pain d'épice (cannelle, anis vert, gingembre, muscade)
• 1 c. à soupe d'huile d'olive
• 1 c. à café de vinaigre de xérès • sel et poivre

1 Lavez les pommes de terre, le laurier, le thym et la ciboulette. Réservez. **2 Émincez** l'oignon et faites-le blondir dans le beurre 4 minutes. Lavez la choucroute 2 fois à l'eau chaude et ajoutez-la dans la compote d'oignons avec la baie de genièvre écrasée. Faites mijoter 50 minutes. À mi-cuisson, ajoutez le mélange à pain d'épices. **3 Émincez** la ciboulette. Mélangez-la au vinaigre et à l'huile d'olive. Salez et poivrez. **4 Faites cuire les pommes de terre** 15 minutes dans de l'eau bouillante salée avec le thym et le laurier, 15 minutes avant la fin de cuisson de la choucroute. **5 Coupez** le foie gras en morceaux avec un couteau trempé dans de l'eau chaude. Disposez les pommes de terre en couches, le chou puis le foie gras et servez aussitôt.

dessert • **facile** • bon marché

Pain d'épices

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 1 H

• 2 c. à soupe de jus de citron • 20 g de beurre
• 3 œufs • 10 cl de lait entier • 300 g de farine
• 200 g de miel • 80 g de sucre roux en poudre
• 1 c. à café rase de bicarbonate de soude
• 1 c. à soupe de 5 épices • 1 pincée de sel

1 Mélangez, dans une casserole, le lait, le miel et le sucre. Chauffez à feu doux en remuant. Laissez tiédir. **2 Séparez** les jaunes des blancs de 2 œufs. Déposez les jaunes dans un saladier. Incorporez le mélange précédent. **3 Versez dans une jatte** la farine, le sel et le bicarbonate. Creusez une fontaine et ajoutez le contenu du saladier. Incorporez le jus de citron et les 5 épices. Travaillez au fouet 8 à 10 minutes. Réservez. **4 Dans un bol,** mélangez le jaune d'œuf restant et 1 cuillerée à soupe de lait. **5 Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). **6 Beurrez** un moule à cake. Versez la pâte, lissez la surface. Badigeonnez-la du mélange jaune d'œuf lait. **7 Enfournez** à mi-hauteur pour 1 heure. **8 Retirez** le moule du four, laissez tiédir et démoulez le pain d'épices. Laissez-le refroidir. **9 Enveloppez** de film alimentaire et dégustez 24 heures après.

plat • **facile** • assez cher

Turbot au riesling

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 35 MIN

• 6 pavés de turbot de 180 g chacun environ
• 250 g de champignons de Paris • 2 échalotes
• 1 blanc de poireau • 6 brins de thym
• 1 c. à soupe d'amandes effilées • 50 g de beurre
• 20 cl de crème fraîche • 15 cl de riesling
• 2 c. à soupe d'huile • sel et poivre

1 Nettoyez les champignons et émincez-les. Pelez les échalotes. Lavez le blanc de poireau. Hachez les échalotes et le poireau. **2 Faites fondre** le beurre dans une sauteuse et faites-y suer les échalotes et le poireau, puis ajoutez les champignons, versez le riesling, la crème. Salez et poivrez. Laissez mijoter 20 minutes.
3 Faites chauffer une poêle à blanc et faites-y torréfier les amandes effilées. Réservez. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et saisissez les pavés de turbot 7 minutes sur chaque face. Salez et poivrez.
4 Servez les pavés de turbot avec les champignons et la sauce au riesling. Parsemez d'amandes effilées. Décorez de brins de thym. Servez aussitôt.

www.mariefrance.fr

Site Internet, newsletters thématiques, communautés, applis

Tous les jours et partout avec vous

Mf plus de vie, plus d'envies

Cassegrain

Une autre idée du légume

Suggestion de présentation.

AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT

"Ma sélection de Haricots Verts tout en finesse,
délicatement cueillis et rangés à la main.
Cette ligne parfaite, tout mon portrait !"

www.cassegrain.com

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR